SELFCONNECT

OSHO

Cum să-ți liniștești ZBUCIUMUL MINȚII

Legătura dintre meditație și starea de spirit

Să spui ceva despre meditație e o contradicție în termeni. **Meditația** e ceva ce poți avea, ce poți fi, dar fără să poți spune anume în ce constă natura ei. Cu toate acestea, s-au făcut eforturi pentru a o comunica într-un fel sau altul. Chiar dacă din asta rezultă doar o înțelegere fragmentară, parțială, e mai mult decât ne putem aștepta. Chiar și această înțelegere parțială a meditației poate deveni o sămânță. Depinde mult și de cum asculți. Dacă doar auzi, atunci nici măcar acel fragment s-ar putea să nu ajungă până la tine, dar, dacă asculți... Încearcă să înțelegi diferența dintre cele două.

LIVINGSTONE

SELFCONNECT

Osho

Cum să-ţi linişteşti zbuciumul mintii

Legătura dintre meditaţie şi starea de spirit

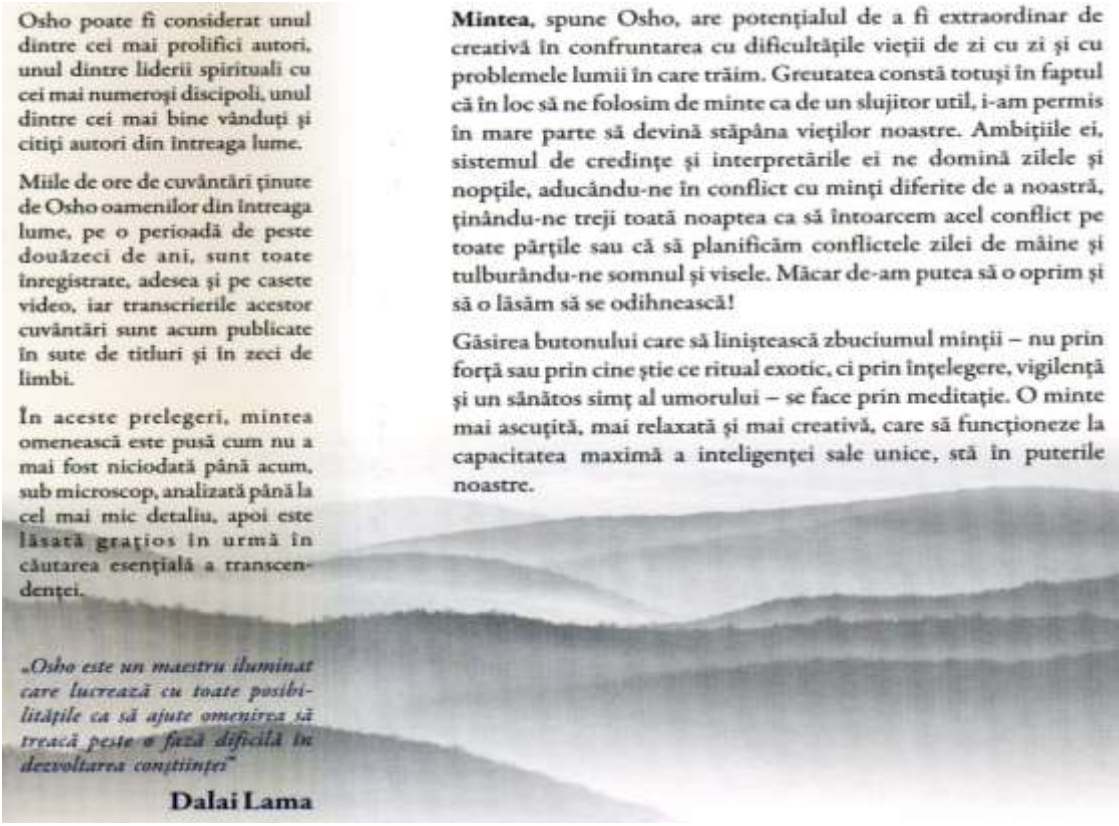
Traducere de
Ianina Marinescu

Cuprins

1. Ce este meditaţia?
2. Meditaţia e natura ta
3. Meditaţie şi eşec
4. Vindecarea separării dintre minte şi corp
5. Meditaţia e viaţă, nu mod de viaţă
6. Fericirea e scopul, meditaţia mijlocul
7. Fiecare dintre noi e un mistic înnăscut
8. Mintea are logoree
9. Mintea e un fenomen social
10. Mintea gândeşte – meditaţia ştie
11. Psihologia lui Buddha
12. Conştientizare de sine, nu conştiinţă de sine
13. Meditaţiile active ale lui Osho pentru omul modern
14. Răspunsuri la întrebările celor care meditează…

Anexă: Meditaţia Nadabrahma, creator: Osho

Introducere


Osho poate fi considerat unul dintre cei mai prolifici autori, unul dintre liderii spirituali cu cei mai numeroşi discipoli, unul dintre cei mai bine vânduţi şi citiţi autori din întreaga lume.
Miile de ore de cuvântări ţinute de Osho oamenilor din întreaga lume, pe o perioadă de peste douăzeci de ani, sunt toate înregistrate, adesea şi pe casete video, iar transcrierile acestor cuvântări sunt acum publicate în sute de titluri şi în zeci de limbi.
În aceste prelegeri, mintea omenească este pusă cum nu a mai fost niciodată până acum, sub microscop, analizată până la cel mai mic detaliu, apoi este lăsată graţios în urmă în căutarea esenţială a transcendenţei.
„Osho este un maestru iluminat care lucrează cu toate posibilităţile ca să ajute omenirea să treacă peste o fază dificilă în dezvoltarea conştiinţei"
Dalai Lama
Mintea, spune Osho, are potenţialul de a fi extraordinar de creativă în confruntarea cu dificultăţile vieţii de zi cu zi şi cu problemele lumii în care trăim. Greutatea constă totuşi în faptul că în loc să ne folosim de minte ca de un slujitor util, i-am permis în mare parte să devină stăpâna vieţilor noastre. Ambiţiile ei, sistemul de credinţe şi interpretările ei ne domină zilele şi nopţile, aducându-ne în conflict cu minţi diferite de a noastră, ţinându-ne treji toată noaptea ca să întoarcem acel conflict pe toate părţile sau că să planificăm conflictele zilei de mâine şi tulburându-ne somnul şi visele. Măcar de-am putea să o oprim şi să o lăsăm să se odihnească!
Găsirea butonului care să liniştească zbuciumul minţii – nu prin forţă sau prin cine ştie ce ritual exotic, ci prin înţelegere, vigilenţă şi un sănătos simţ al umorului – se face prin meditaţie. O minte mai ascuţită, mai relaxată şi mai creativă, care să funcţioneze la capacitatea maximă a inteligenţei sale unice, stă în puterile noastre.

Sinopsis:

Mintea, spune Osho, are potenţialul de a fi extraordinar de creativă în confruntarea cu dificultăţile vieţii de zi cu zi şi cu problemele lumii în care trăim. Greutatea constă, totuşi, în faptul că în loc să ne folosim de minte ca de un slujitor util, i-am permis în mare parte să devină stăpâna vieţilor noastre. Ambiţiile ei, sistemul de credinţe şi interpretările ei ne domină zilele şi nopţile – aducându-ne în conflict cu minţi diferite de a noastră, ţinându-ne treji toată noaptea ca să întoarcem acel conflict pe toate părţile sau ca să planificăm conflictele zilei de mâine, tulburându-ne somnul şi visele. Măcar de-am putea să o oprim şi să o lăsăm să se odihnească!

Găsirea butonului care să liniştească zbuciumul minţii – nu prin forţă sau prin cine ştie ce ritual exotic, ci prin înţelegere, vigilenţă şi un sănătos simţ al umorului – se face prin meditaţie. O minte mai ascuţită, mai relaxată şi mai creativi – care să funcţioneze la capacitatea maximă a inteligenţei sale unice – stă în puterile noastre.

1. Ce este meditaţia?

SĂ SPUI CEVA DESPRE MEDITAŢIE e o contradicţie în termeni. Meditaţia e ceva ce poţi avea, ce poţi fi, dar fără să poţi spune în ce anume constă natura ei. Cu toate acestea, s-au făcut eforturi pentru a o face cunoscută într-un fel sau altul. Chiar dacă din asta rezultă doar o înţelegere fragmentară, parţială, e mai mult decât ne putem aştepta. Deoarece chiar şi această înţelegere parţială a meditaţiei, poate deveni o sămânţă. Depinde foarte mult şi de cum asculţi. Dacă doar auzi, nici măcar acel fragment s-ar putea să nu ajungă până la tine, dar dacă asculţi… încearcă să înţelegi diferenţa dintre cele două.

A auzi este ceva mecanic. Ai urechi, poţi auzi. Dacă surzeşti, atunci un dispozitiv mecanic te poate ajuta să auzi din nou. Urechile tale nu sunt altceva decât un mecanism de recepţionare a sunetelor. A auzi e ceva foarte simplu: animalele aud, oricine care are urechi este capabil să audă – dar ascultarea este un stadiu cu mult mai înalt.

A asculta înseamnă: când auzi, doar asta se întâmplă şi nu faci nimic altceva – fără alte gânduri care să-ţi treacă prin minte, fără nori care să-ţi umbrească cerul tău interior – aşadar, orice se vorbeşte ajunge la tine, aşa cum a fost rostit. Mintea ta nu intervine cu nimic; nu e interpretat de tine, de prejudecăţile tale; nu e adumbrit de ceva care acum să îţi treacă prin minte – căci toate acestea sunt denaturări.

De obicei, nu e greu; te descurci fie şi numai auzind, pentru că lucrurile pe care le auzi privesc lucruri comune. Dacă eu spun ceva despre casă, uşă, copac, pasăre, nu e nicio problemă. Acestea sunt nişte chestii comune; nu e nevoie de ascultare. Dar e nevoie de ascultare atunci când vorbim despre ceva precum meditaţia, care este o stare subiectivă, pe care putem doar să o indicăm. Trebuie să fii foarte atent şi vigilent şi atunci există o oarecare posibilitate ca sensul să ajungă până la tine.

Chiar dacă simţi că pricepi puţin, e mai mult decât suficient, pentru că înţelegerea are modul ei de a se acumula. Dacă fie şi numai un pic de înţelegere ajunge la locul potrivit, în suflet începe să se acumuleze din propria sa armonie cu restul.

Încearcă să înţelegi în primul rând cuvântul „meditaţie”. Nu e cuvântul potrivit pentru starea despre care ar trebui să fie preocupat orice căutător autentic. Aşa că aş vrea să-ţi spun ceva despre câteva cuvinte. În sanscrită avem un cuvânt special pentru meditaţie, iar acel cuvânt este *dhyana.* În nicio altă limbă nu există un cuvânt similar; cuvântul e intraductibil. Se ştie de 2000 de ani că acest cuvânt e intraductibil pentru simplul motiv că vorbitorii niciunei alte limbi nu au fost încercaţi de starea pe care o descriu sau nu au trăit-o, aşa că acele limbi nu conţin acest cuvânt.

E nevoie de un cuvânt atunci când e ceva de spus, ceva de desemnat. În engleză sunt trei cuvinte: primul este concentrare. Am văzut multe cărţi scrise de oameni foarte bine intenţionaţi, dar nu oameni care au experimentat meditaţia. Ei îi dau înainte folosind cuvântul „concentrare” pentru *dhyana. Dhyana* nu e concentrare. Concentrare înseamnă pur şi simplu că mintea ta se centrează pe un singur punct; e o stare mentală. De obicei, mintea se mişcă permanent, dar dacă se mişcă încontinuu, atunci nu poţi opera cu ea pe un anumit subiect.

De exemplu, în ştiinţă e nevoie de concentrare; fără concentrare nu există ştiinţă. Nu e deloc surprinzător că ştiinţa nu a progresat în Orient – eu văd aceste legături profunde –, întrucât nu s-a pus niciodată preţ pe concentrare. Pentru devoţiune e nevoie de altceva, nu de concentrare.

Concentrare înseamnă că mintea e centrată pe un punct. Ea are utilitatea ei, pentru că poţi sonda tot mai profund un anumit lucru. Exact asta face ştiinţa: află tot mai multe despre lumea obiectivă. Cineva a cărui minte continuă să se învârtă de colo-colo nu poate fi un om de ştiinţă.

Întreaga artă a omului de ştiinţă constă în a fi capabil să uite de întreaga lume şi să fie conştient doar de un singur lucru. Iar atunci când eşti conştient doar de un singur lucru, e aproape ca şi cum ai concentra razele de soare printr-o lentilă: poţi să aprinzi focul. Razele singure nu pot aprinde focul pentru că sunt împrăştiate; se tot îndepărtează una de cealaltă. Deplasarea lor e chiar opusul concentrării. Concentrare înseamnă raze care se adună la un loc, se întâlnesc într-un punct; şi atunci când atâtea raze se întâlnesc într-un singur punct au suficientă energie pentru a aprinde focul.

Conştiinţa are aceeaşi calitate: concentreaz-o şi poţi pătrunde adânc

în misterul lucrurilor.

Îmi amintesc o poveste despre Thomas Alva Edison, unul dintre marii oameni de ştiinţă ai Americii de Nord. El lucra la ceva atât de concentrat, iar când sofia lui a venit să-i aducă micul dejun, a văzut că el era atât de absorbit, încât nici măcar nu o auzise intrând. Ba, mai mult, nu se uitase la ea, nu era conştient că ea era acolo. Ea şi-a dat seama că nu era momentul potrivit să-l deranjeze. „Sigur că micul dejun se va răci, dar va fi foarte furios dacă-l deranjez – nu ştii niciodată pe unde e". Aşa că ea i-a lăsat gustarea alături, pentru ca atunci când el se va întoarce din călătoria concentrării sale s-o vadă şi s-o mănânce.

Dar ce s-a întâmplat? între timp, a venit pe la el un prieten care şi el l-a văzut pe Edison atât de concentrat şi, uitându-se la micul dejun care se răcea, îşi spuse: „Mai bine să-l las să-şi facă treaba. O să iau micul dejun, că se răceşte". A mâncat tot, iar Edison nici măcar nu şi-a dat seama că prietenul lui era acolo.

Când a revenit din concentrarea sa, Edison s-a uitat în jur, şi-a văzut prietenul şi farfuriile goale, i-a spus acestuia:

— Iartă-mă, te rog, ai ajuns cam târziu şi am luat deja micul dejun.

Evident, deoarece farfuriile erau goale, cineva trebuie să fi mâncat şi cine ar fi putut s-o facă? El trebuie s-o fi făcut! Bietul prieten nici nu ştia ce să facă. Se gândise să-i facă lui Edison o surpriză, însă acesta i-a făcut el o surpriză: i-a spus „Ai ajuns cam târziu…"

Însă soţia lui urmărise toate astea. A venit şi i-a zis:

— Nu el a ajuns târziu, *tu* ai ajuns târziu! El ţi-a mâncat micul dejun. Dar oricum se răcea; măcar l-a mâncat cineva.

Ce om de ştiinţă mai eşti şi tu! Habar nu am cum te descurci cu ştiinţa asta a ta.

Concentrarea presupune mereu îngustarea conştiinţei. Cu cât e mai îngustă, cu atât e mai puternică. E ca o sabie ce pătrunde în fiecare secret al naturii: trebuie să uiţi de orice altceva. Însă asta nu e meditaţie. Mulţi oameni au înţeles greşit – nu doar în Occident, ci şi în Orient. Ei cred concentrarea a fi meditaţie. Aceasta îţi oferă puteri uriaşe, dar aceste puteri sunt ale minţii.

De exemplu, în 1920, regele din Varanasi, India, a suferit o operaţie – iar ştirea despre operaţia lui s-au răspândit în toată lumea. El a refuzat să fie anesteziat în vreun fel, spunând:

— Am depus un jurământ să nu iau nimic care să mă facă inconştient, aşa că nu pot să mă las adormit cu cloroform; dar nu vă faceţi griji…

Era o operaţie majoră, de apendicită. Să scoţi apendicele cuiva fără anestezie e foarte periculos; l-ai putea omorî. Se poate să nu reziste durerii, căci durerea e teribilă. Trebuie să-i tai abdomenul; trebuie să-i tai apendicele şi să i-l scoţi. Durează o oră, două şi nu se ştie niciodată în ce stare e acel apendice.

Dar el nu era un om obişnuit – căci altfel ceilalţi l-ar fi putut obliga – era regele din Varanasi. Celor mai buni medici din India le-a spus: „Nu vă faceţi griji…"; era acolo şi un specialist din Anglia. S-au consultat între ei şi nimeni nu se simţea pregătit să facă această operaţie, dar aceasta trebuia făcută, altfel apendicele putea să se spargă în orice clipă şi să-i provoace moartea. Boala era gravă, dar şi cele două alternative păreau la fel de grave: dacă nu era operat, putea muri; dacă făceai operaţia fără să-l adormi, ceea ce nu se mai făcuse vreodată, era ceva fără precedent…

Dar regele le-a spus:

— Voi nu mă înţelegeţi. Nu există precedent, pentru că nu aţi operat niciodată un bărbat ca bărbatul pe care urmează să-l operaţi. Doar să-mi daţi cartea mea sfântă, *Shrimad Bhagavad Gita.* Eu voi citi din ea şi după cinci minute puteţi să treceţi la treabă. După ce mă adâncesc în Gita, puteţi să tăiaţi orice parte din corpul meu – nici măcar n-o să-mi dau seama; nu se pune problema durerii.

A insistat… şi oricum fără operaţie urma să moară, aşa că nu era nimic rău în a încerca. Poate că avea dreptate – era bine-cunoscut pentru practicile sale religioase. Aşa au făcut. A citit din Gita timp de cinci minute şi a închis ochii; cartea i-a căzut din mână, iar ei i-au făcut operaţia. A durat o oră şi jumătate. Era foarte grav: încă vreo câteva ore şi apendicele ar fi explodat şi i-ar fi adus moartea, l-au îndepărtat apendicele, iar el era întru totul conştient, tăcut – şi nici măcar n-a clipit o dată. Era în altă parte.

Asta era obişnuinţa lui de-o viaţă: să citească doar cinci minute, apoi era transportat. Ştia Gita pe dinafară, putea să o spună fără să se uite în carte. Îndată ce începea să citească din Gita, era *cu adevărat în* Gita, mintea lui era acolo – părăsindu-i total corpul.

Vestea despre operaţia lui s-a răspândit în toată lumea; era o intervenţie rară. Dar s-a comis aceeaşi greşeală: toate ziarele au titrat

că regele din Varanasi era un om care medita mult. Era un om care se *concentra* mult, nu care medita.

Chiar şi el era în aceeaşi confuzie; şi el credea că ajunsese în starea de meditaţie. N-o făcuse. Doar că atunci când mintea ta e atât de concentrata pe un singur lucru, orice altceva e în afara acestei concentrări, iar tu nu eşti conştient de restul. Nu este o stare de conştientizare, e o stare de conştiinţă îngustată – atât de îngustată, încât devine centrată într-un singur punct, iar restul existentei rămâne în afară.

Aşa că înainte să vorbesc despre ce este meditaţia trebuie să înţelegi ce nu este. În primul rând, nu este concentrare.

În al doilea rând, nu este contemplaţie.

Concentrarea este într-un punct; contemplaţia are un câmp mai larg. Contempli ceva frumos… Sunt mii de lucruri frumoase: poţi să contempli trecând de la un lucru frumos la altul. Poţi avea mai multe experienţe ale frumosului; poţi trece de la o experienţă la alta. Te limitezi la subiectul în sine. Contemplaţia este o concentrare mai extinsă – nu către un singur punct, ci limitată la un singur subiect. Eşti în mişcare, mintea ta e în mişcare, dar fără să depăşească subiectul în chestiune.

Ştiinţa se foloseşte de concentrare ca metodă; filosofia se foloseşte de contemplaţie ca metodă. Şi în contemplaţie uiţi de orice altceva în afara subiectului în chestiune. Acesta este mai mare şi ai mai mult spaţiu de mişcare; în concentrare nu ai spaţiu de mişcare. Poţi ajunge tot mai adânc, îngustând tot mai mult, poţi să devii din ce în ce mai centrat pe acel punct, dar nu ai spaţiu de deplasare în jur. Astfel, oamenii de ştiinţă sunt persoane foarte înguste la minte. Eşti surprins că spun asta.

Ai putea crede că oamenii de ştiinţă sunt foarte deschişi la minte. Nu este cazul. În privinţa domeniului lor, sunt absolut deschişi la minte: sunt gata să asculte orice se opune teoriei lor cu absolută imparţialitate. Dar, cu excepţia acestui caz particular, au mai multe prejudecăţi şi sunt mai bigoţi decât omul comun, obişnuit, din simplul motiv că nu s-au deranjat pentru nimic altceva: au acceptat pur şi simplu credinţele societăţii, oricare ar fi fost acestea.

Mulţi oameni evlavioşi vorbesc laudativ despre asta: „Păi este un mare om de ştiinţă, câştigător al Premiului Nobel”, aşa şi pe dincolo, „şi

totuşi vine la biserică în fiecare *zi".* Ei uită cu totul că nu cercetătorul câştigător al Premiului Nobel e cel care vine la biserică, ci omul fără latura sa ştiinţifică. Iar acest om, cu excepţia laturii sale ştiinţifice, e mai naiv decât oricare altcineva – că ceilalţi sunt deschişi, disponibili, se gândesc la diverse lucruri. Ceilalţi fac comparaţii, se gândesc care religie este bună, uneori citesc despre alte religii şi dispun de un oarecare simţ comun pe care oamenii de ştiinţă nu-l au.

Ca să fii om de ştiinţă trebuie să sacrifici câteva lucruri: de exemplu, simţul comun. Simţul comun este o calitate comună a oamenilor comuni. Un om de ştiinţă este un om ieşit din comun, care are un simţ ieşit din comun. Pe baza simţului comun nu poţi descoperi teoria relativităţii sau legea gravitaţiei. Pe baza simţului comun poţi face orice altceva.

De exemplu, Albert Einstein a avut de-a face cu cifre atât de mari, încât fie şi numai una ocupa o pagină întreagă – având sute de zerouri. Dar el s-a implicat atât de mult în aceste cifre mari – ceea ce este ieşit din comun – încât a uitat de lucrurile mărunte.

Într-o zi, s-a suit în autobuz şi i-a dat şoferului banii. Şoferul i-a dat restul; Einstein i-a numărat şi i-a spus:

— Nu e bine, m-ai păcălit. Dă-mi restul cum trebuie.

Şoferul a luat banii, i-a numărat din nou şi a spus:

— Domnule, se pare că nu ştiţi să socotiţi.

Einstein îşi aminteşte:

Şi când mi-a spus: „Domnule, nu ştiţi să socotiţi", atunci am luat restul, şi atât. Şi mi-am spus: „E mai bine să tac din gura. Dacă aude cineva că nu ştiu să socotesc… şi din gura unui şofer de autobuz…" Cu ce m-am ocupat eu toată viaţa? Cu cifre şi iar cifre – nici în vise nu scap de ele. Nu-mi apare nicio femeie, nu-mi apare niciun bărbat – doar cifre. Gândesc în cifre, visez în cifre şi idiotul ăsta îmi spune că nu ştiu să socotesc!

Când a ajuns acasă, i-a spus soţiei sale:

— Numără banii ăştia primiţi rest. Câţi sunt?

Ea i-a numărat şi i-a spus:

— E bine.

El a zis:

— Doamne! Asta înseamnă că şoferul avea dreptate: poate că *nu* ştiu

să socotesc. Poate că mă descurc doar cu cifrele uriaşe; cifrele mici mi-au ieşit complet din minte.

Un om de ştiinţă e obligat să-şi piardă simţul comun. Acelaşi lucru i se întâmplă şi filosofului. Contemplaţia e mai extinsă, dar limitată totuşi la un anumit subiect. De exemplu, într-o seara, Socrate se gândea la ceva – nu se ştie la ce se gândea – aşezat lângă un copac şi a devenit atât de absorbit în contemplaţia sa, încât a uitat complet că ninge; dimineaţa a fost găsit aproape îngheţat. Zăpada îi ajungea până la genunchi, iar el stătea acolo cu ochii închişi. Aproape că era să moară; chiar şi sângele începuse să-i îngheţe.

A fost adus acasă; i s-a făcut masaj, i s-a dat să bea alcool şi până la urmă a fost adus în simţiri. L-au întrebat:

— Ce făceai acolo afara?

El le-a spus:

— Habar nu am dacă stăteam în picioare sau jos şi nici unde eram. Eram atât de absorbit de subiect, încât m-am afundat total în el. Nu ştiu când a început să ningă sau când a trecut noaptea. Aş fi murit fără să-mi fi revenit în simţuri, căci subiectul era atât de captivant. Şi încă nu terminasem; era o întreagă teorie, iar voi m-aţi trezit chiar în mijloc. Acum nu ştiu dacă o să mai pot să reiau această teorie neterminată.

E ca atunci când visezi şi cineva te trezeşte. Crezi că poţi să reiei visul doar închizând ochii şi încercând să adormi? E foarte greu să te întorci în acelaşi vis.

Contemplaţia e un fel de visare logică. E ceva foarte rar. Dar filosofia depinde de contemplaţie. Filosofia se poate folosi de concentrare în scopuri specifice, venind în sprijinul contemplaţiei. Dacă unele fragmente mai mici ale subiectului necesită un efort mai concentrat, atunci poate fi folosită concentrarea; nu e nicio problemă. Filosofia e practic contemplaţie, dar ea se poate folosi, din când în când, de concentrare ca de o unealtă, ca de un instrument.

Devoţiunea însă nu se poate folosi de concentrare; ea nu se poate folosi nici de contemplaţie, căci ea nu se ocupă de obiecte. Indiferent dacă obiectul este în lumea exterioară sau în mintea ta – un gând, o teorie, o filosofie – nu contează; e un obiect.

Preocuparea religiei este cel care se concentrează, cel care contemplă.

Şi cine este acesta? Pe el nu te poţi concentra. Cine să se concentreze pe el? – tu eşti el. Nu-l poţi contempla, căci cine o să contemple? Nu poţi să te separi în două părţi, ca să pui o parte înaintea minţii tale, pentru ca cealaltă parte să înceapă să o contemple. Nu se poate să-ţi separi conştiinţa în două părţi. Şi, chiar dacă s-ar putea, nu se poate, dar numai de dragul argumentării spun că dacă s-ar putea să-ţi separi conştiinţa în două – atunci cea care o contemplă pe cealaltă eşti tu; cea care este contemplată nu eşti tu.

Cealaltă nu eşti niciodată tu. Sau, cu alte cuvinte, obiectul nu eşti niciodată tu. Tu eşti, în mod ireductibil, subiectul. Nu se poate să te transformi în obiect.

E ca o oglindă. Oglinda te poate reflecta, poate reflecta orice pe lume, dar poţi face ca această oglindă să se reflecte pe ea însăşi? Nu poţi pune această oglindă în faţa ei, căci până să o pui în faţa ei, ea nu mai e acolo. Oglinda nu se poate oglindi pe ea însăşi. Conştiinţa este întocmai o oglindă. Te poţi folosi de ea sub formă de concentrare pe vreun obiect. Te poţi folosi de ea sub formă de contemplaţie a vreunui subiect.

Cuvântul *meditaţie,* la rândul lui, nu este cuvântul potrivit, dar fiindcă nu există alt cuvânt, trebuie deocamdată să-l folosim pe acesta, până când *dhyana* va fi acceptat în limbă, aşa cum a fost acceptat în chineză, în japoneză căci situaţia era asemănătoare în aceste ţări. Acum 2000 de ani, când călugării budişti au ajuns în China, au încercat din răsputeri să găsească un cuvânt prin care să poată traduce al lor *jhana.*

Gautama Buddha nu a folosit niciodată sanscrita drept limba sa, el a vorbit pe limba oamenilor obişnuiţi; limba lui era Pali. Sanscrita era limba preoţimii, a brahmanilor, iar răsturnarea preoţimii a fost unul dintre elementele de bază ale revoluţiei lui Buddha; aceasta nu avea de ce să existe.

Omul se poate conecta direct cu existenţa, nu are nevoie să o facă printr-un agent de legătură. De fapt, nici nu se *poate* printr-un mediator.

E foarte simplu de înţeles: nu-ţi poţi iubi prietena, prietenul, printr-un mediator. Nu-i poţi spune cuiva: „Îţi dau zece dolari dacă te duci şi o iubeşti pe nevasta mea în numele meu." Un slujitor nu poate face asta, nimeni nu o poate face în numele tău; doar tu o poţi face. Iubirea nu poate fi oferită în numele tău de către un slujitor – altfel, bogătaşii nu s-ar mai deranja pentru toată această daraveră alunecoasă. Ei au destui

slujitori, destui bani, pot pur şi simplu să-i trimită pe aceştia. Pot să facă rost de cei mai buni slujitori, aşa că de ce să-şi bată singuri capul? Dar sunt câteva lucruri pe care trebuie să le faci tu însuţi. Un slujitor nu poate dormi în locul tău, nu poate mânca în locul tău.

Cum poate un preot, care nu e altceva decât un slujitor, să medieze între tine şi existenţă sau Dumnezeu, sau natură, sau adevăr? Papa a spus chiar că asta e un păcat: să încerci să ai contact direct cu Dumnezeu – un păcat! Trebuie să iei legătura cu Dumnezeu prin intermediul unui preot catolic adecvat iniţiat; totul trebuie să treacă prin canalele adecvate. Există o anumită ierarhie, o birocraţie; nu poţi pur şi simplu să-l sari pe episcop, pe papă, pe preot. Dacă-i sari, pătrunzi direct în casa lui Dumnezeu. Iar asta nu e permis, e un păcat!

Am fost foarte surprins că acest papă polonez a avut tupeul să numească asta un păcat, să spună că nu e dreptul din naştere al omului să intre în contact cu însăşi existenţa sau cu însuşi adevărul; şi pentru asta are nevoie de un intermediar adecvat! Şi cine decide care este intermediarul adecvat? Exista 300 de religii, fiecare cu birocraţia ei, cu canalele ei potrivite; şi toate spun că restul de 299 sunt false!

Dar preoţimea poate să existe doar dacă se face absolut necesară. E absolut inutilă, dar trebuie să ţi se impună drept ceva de neocolit.

Când am primit mesajul că orice încercare de a intra în contact direct cu Dumnezeu este un păcat, m-am întrebat cum rămâne cu Moise. Acolo a fost contact direct: fără mediator, fără altcineva de faţă. Nu a existat niciun martor ocular la întâlnirea dintre Moise şi Dumnezeu în boschetul în flăcări. Moise a comis un mare păcat, după spusele papei polonez.

Cine a fost agentul lui Iisus? Era nevoie de intermediere. Şi el a încercat să intre în contact direct cu Dumnezeu, rugându-se. Şi nu a plătit pe altcineva să se roage pentru el, s-a rugat el însuşi. El nu era nici episcop, nici cardinal, nici papă; nici Moise nu a fost nici episcop, nici cardinal, nici papă. Amândoi sunt nişte păcătoşi, după spusele papei polonez.

Adevărul e că e dreptul tău să-ţi pui întrebări cu privire la existenţă, la viaţă, la ce înseamnă toate astea.

Contemplaţia este teoretică, îi poţi da înainte cu teoria… De asemenea, îţi răpeşte simţul comun. De exemplu, Emmanuel Kant a fost unul dintre cei mai mari filosofi pe care i-a avut lumea. Toată viaţa lui a

locuit în acelaşi oraş, din simplul motiv că orice schimbare îi tulbura contemplaţia – o casă nouă, oameni noi… Totul trebuia să fie exact la fel, pentru ca el să fie complet liber să contemple.

Nu s-a căsătorit niciodată. A fost la un moment dat cerut în căsătorie de o femeie, dar el i-a spus:

— Lasă-mă să mă gândesc.

Probabil că e singurul răspuns de acest fel; în mod obişnuit, bărbatul e cel care cere mâna. Trebuie că ea a aşteptat suficient şi când a văzut că el nu are de gând s-o ceara, l-a cerut ea. Şi el ce-a spus? – „lasă-mă să mă gândesc". Timp de trei ani el a contemplat avantajele şi dezavantajele căsătoriei; problema era că erau la egalitate, în echilibru, anulându-se reciproc.

Aşa că după trei ani s-a dus şi a bătut la uşa femeii ca să-i spună: „E greu pentru mine să ajung la o concluzie, pentru că ambele situaţii sunt la fel de bune, la fel de rele şi nu pot să fac nimic până nu văd care alternativă e mai logică, mai ştiinţifică şi mai filosofică decât cealaltă. Aşa că te rog să mă ierţi; poţi să te căsătoreşti cu altcineva".

li deschise uşa tatăl ei – Kant întrebă de fiica lui. Tatăl îi spuse:

— Ai venit prea târziu; s-a căsătorit; acum are şi un copil. Ce mai filosof eşti şi dumneata – ai venit după trei ani să-i dai un răspuns!

Kant spuse:

— Oricum răspunsul nu era da; dar îi poţi transmite fiicei dumitale imposibilitatea de a mă hotărî. Am încercat din răsputeri, dar trebuie să fiu corect: nu pot să mă amăgesc pe mine însumi, ţinând cont doar de motivele favorabile şi uitând de cele nefavorabile. Nu mă pot amăgi.

Acest bărbat mergea în fiecare zi la aceeaşi oră la universitate să predea. Oamenii obişnuiau să-şi potrivească ceasurile după el: puteai fi sigur, secundă de secundă – el era ca limbile unui ceas. Servitorul său obişnuia să-i spună nu „Domnule, masa e servită", nu, ci „Domnule, e şapte şi jumătate"; „Domnule, e douăsprezece şi jumătate". Nu era nevoie să-i spună că e timpul să ia prânzul; douăsprezece şi jumătate… doar ora trebuia spusă.

Totul era fix. Era atât de absorbit de filosofarea lui, încât a devenit dependent – aproape un servitor al propriului său servitor, căci acesta îl putea ameninţa în orice clipă, spunându-i „Eu plec", ştiind că Kant nu-şi poate permite să-l lase să plece. S-a întâmplat ca, după câteva zile în

care îl tot amenința, Kant să-i spună:

— Da, pleacă. Te crezi prea important. Crezi că nu pot trăi fără tine, că nu pot găsi alt servitor?

Servitorul îi spuse:

— N-aveți decât să încercați.

Dar n-a mers cu alt servitor, căci acesta nu știa că trebuie să spună cât e ceasul. El spunea: „Domnule, masa e servită" – iar asta era suficient ca să-l deranjeze pe Kant. El trebuia să fie trezit dimineața devreme, la cinci, iar instrucțiunile lăsate servitorului erau:

— Chiar dacă te bat, țip la tine sau îți spun „Pleacă de-aici, vreau să dorm!", nu trebuie să mă lași. Chiar dacă trebuie să mă bați, bate-mă, dar fă-mă să mă dau jos din pat. Cinci înseamnă cinci; dacă mă dau jos din pat târziu, tu ești de vină. Ești liber să-mi faci tot ce e nevoie. Iar eu nu pot să zic nimic, că uneori e prea frig și mi-e somn… dar asta e ceva trecător, nu trebuie să-ți faci griji despre asta. Trebuie să-mi urmezi ordinele pe ceas, iar în acel moment când sunt somnoros nu trebuie să dai importanță la ce spun. Se poate să spun: „Du-te de-aici! – O să mă scol!". Tu nu trebuie să pleci, trebuie să mă dai jos din pat la cinci dimineața.

S-au certat de multe ori, iar servitorul l-a și lovit și l-a obligat să se dea jos din pat. Dar servitorul cel nou nu putea să facă asta, să-și bată stăpânul; după cum însuși ordinul părea absurd.

— Dacă vreți să dormiți, dormiți; dacă vreți să vă sculați, vă sculați. Eu pot să vă trezesc la cinci, dar mi se pare ciudat să ne luăm la bătaie pentru asta.

Așa că niciun alt servitor nu a rezistat. Kant a fost nevoit să se ducă din nou la fostul servitor și să-l roage:

— Vino înapoi! Te rog doar să nu mori înaintea mea, căci va trebui să mă sinucid.

De câte ori se întâmpla asta, servitorul cerea mai mulți bani. Și lucrurile au continuat astfel.

Într-o zi, când Kant se ducea la universitate a început să plouă, iar pantoful lui a rămas prins în noroi. El a lăsat pantoful acolo, căci dacă încerca să-l scoată asta însemna să întârzie câteva secunde, iar așa ceva nu era cu putință. Intră în clasă purtând un singur pantof. Studenții s-au uitat la el; ce să se fi întâmplat? L-au întrebat:

— Ce s-a întâmplat?

El le-a răspuns:

— Un pantof mi-a rămas în noroi, dar nu puteam să întârzii: sunt atâţia oameni care-şi potrivesc ceasurile după mine. Pantoful meu nu e aşa de important. O să-l recuperez când mă întorc acasă, căci cine o să fure un singur pantof?

Aşadar, aceşti oameni şi-au pierdut simţul comun; ei trăiesc într-o altă lume. În ce priveşte lumea sa teoretică, Kant este un logician de top; logica lui e fără greşeală. Dar viaţa lui… e o nebunie totală. Cineva a cumpărat alături o casă, iar Kant s-a îmbolnăvit, dar foarte rău. Doctorii nu-şi puteau da seama care era problema, căci părea să nu fie vorba nici de vreo boala, nici de vreo infecţie, Kant însă era în pragul morţii – fără niciun motiv.

Unul dintre amicii săi a trecut pe la el şi a constatat:

— Nu-i nicio problemă. După câte văd, cineva a cumpărat casa vecină şi boschetele lor acoperă fereastra lui Kant. Face parte absolut din programul lui să stea la fereastră la apusul soarelui şi să-l privească. Acum boschetele sunt prea mari şi i-au acoperit fereastra. Asta e cauza îmbolnăvirii lui, şi nimic altceva: programul lui e deranjat, întreaga lui viaţă e deranjată.

Kant s-a ridicat în capul oaselor; a spus:

— Şi eu m-am gândit că ceva nu e în regulă, de ce sunt bolnav? – doctorii spun că nu sufăr de nicio boală şi totuşi sunt în pragul morţii. Ai dreptate, e de la boschetele alea: de când au crescut, n-am mai văzut apusul soarelui. Şi-mi lipsea ceva, dar nu-mi dădeam seama ce anume îmi lipsea.

l-au rugat pe vecini să le taie şi aceştia au fost de acord. Dacă doar pentru nişte boschete aşa un mare filosof era să moară… Au tăiat boschetele, iar a doua zi Kant s-a simţit perfect, li fusese deranjat programul. Dacă programul era perfect, atunci era absolut liber să contemple. Îşi dorea ca viaţa să fie aproape robotizată, pentru ca mintea lui să fie absolut eliberată de treburile ordinare, mundane.

Devoţiunea nu e contemplaţie. Nu e concentrare. E meditaţie. Dar meditaţia trebuie înţeleasă ca *dhyana*, căci cuvântul *meditaţie* ne trimite iar la o noţiune greşită. Mai întâi încearcă să înţelegi ce înseamnă el în limba în sine, pentru că ori de câte ori spui meditaţie poţi

fi întrebat: „La ce? La ce meditezi?". Trebuie să existe un obiect: cuvântul în sine face referire la un obiect, adică: „Meditez la frumos, la adevăr, la Dumnezeu". Dar nu poţi spune pur şi simplu „Meditez"; propoziţia este incompletă. Trebuie să spui la ce

— La ce meditezi? Asta e problema.

Dhyana înseamnă „Sunt în meditaţie" – şi nu doar că meditez. Dacă te apropii şi mai mult, atunci „Sunt meditaţie"

— Ăsta e sensul lui *dhyana.* Aşa că atunci când chinezii nu au reuşit să găsească niciun cuvânt pentru asta au împrumutat cuvântul – cuvântul budist *jhana.* Buddha folosea *jhana* – este transformarea în Pali a cuvântului *dhyana.*

Buddha folosea limbajul popular ca parte a revoluţiei sale, spunând:

— Religia trebuie să folosească limbajul obişnuit, comun, pur şi simplu ca să se poată scăpa de preoţime; nu e nevoie de ei. Oamenii îşi înţeleg scripturile, oamenii îşi înţeleg sutrele, oamenii înţeleg ce fac. Nu e nevoie de preot.

E nevoie de preot pentru că el foloseşte un alt limbaj pe care oamenii obişnuiţi nu-l pot folosi şi continuă să întărească ideea că sanscrita e limba divină pe care nu oricine e menit să o citească. E o limbaj special, ca al doctorului. Te-ai gândit vreodată la asta? De ce continuă medicii să prescrie folosind cuvinte latineşti şi greceşti? Ce prostie mai e şi asta? Ei nu ştiu latina, nu ştiu greaca, dar medicamentele lor şi numele medicamentelor lor sunt tot timpul în greacă şi în latină. E aceeaşi păcăleală ca şi a preoţimii.

Dacă scriu pe limba oamenilor obişnuiţi, nu mai pot să-ţi ia la fel de mulţi bani, pentru că spui:

— Reţeta asta – pentru asta îmi luaţi 20 de dolari?

După cum nici chimistul, farmacistul nu pot să mai ia mulţi bani, căci oamenii ar şti că ar putea obţine acelaşi lucru de la piaţă pentru numai un dolar în loc de 50. Dar în latină şi greacă nu ştii ce e. Dacă ar scrie ceapă, atunci tu ai spune „Glumiţi?". Dar dacă e scris în greacă şi latină, nu ştii ce e; doar medicul sau chimistul ştiu. Şi felul cum scriu e important. Trebuie scris în aşa fel încât să nu poţi citi. Dacă poţi citi, atunci probabil că ai putea consulta un dicţionar ca să afli ce înseamnă. Trebuie să fie destul de ilizibil, ca să nu-ţi dai seama ce scrie.

Buddha s-a revoltat împotriva sanscritei şi a folosit Pali. În Pali,

dhyana e *jhana. Jhana* a ajuns în China şi a devenit *chan.* Ei nu aveau propriul cuvânt pentru asta, aşa că l-au luat pe *jhana* – dar în fiecare limbă pronunţia se schimbă. Când a ajuns în Japonia, a devenit Zen; dar este acelaşi cuvânt *dhyana.* Iar eu folosesc cuvântul meditaţie cu sensul de *dhyana – aşa* că nu e ceva la care să meditezi.

În engleză, *meditaţie* se foloseşte pentru a descrie ceva între concentrare şi contemplaţie. Concentrarea e centrată într-un punct; contemplaţia are o deschidere mai mare, iar meditaţia e un fragment din acea deschidere. Când contempli un anumit subiect, sunt câteva lucruri ce necesită mai multă atenţie; apoi meditezi. Asta înseamnă în limba engleză să meditezi: concentrarea şi contemplaţia sunt doi poli; chiar în centru e meditaţia. Dar noi nu folosim cuvântul în sensul lui din engleză, îi dăm un cu totul alt sens.

O să-ţi spun o poveste ce mi-a plăcut dintotdeauna, care să-ţi explice ce e meditaţia.

Trei bărbaţi au plecat la plimbare într-o dimineaţă şi au văzut un călugăr budist care stătea pe un deal şi, neavând altceva de făcut, s-au apucat să discute despre ce anume făcea el. Unul spuse:

— Din câte văd eu de aici, aşteaptă pe cineva. Poate că prietenul lui a rămas în urmă şi îl aşteaptă.

Al doilea spuse:

— Uitându-mă la el, nu pot să fiu de acord cu tine, pentru că atunci când cineva îşi aşteaptă prietenul rămas în urmă se uită din când în când înapoi să vadă dacă acesta l-a ajuns sau nu şi cât mai are de aşteptat. Dar omul acela nu se uită deloc înapoi, ci doar stă acolo. Eu nu cred că aşteaptă pe nimeni. Eu cred că aceşti călugări budişti au vaci.

În India, oamenii au vaci pentru laptele pe care-l beau în ceaiul de dimineaţă; altfel, trebuie să ieşi să cerşeşti o ceaşcă de ceai.

Al doilea bărbat urmă:

— Eu cred că i s-a pierdut vaca pe undeva, probabil s-a dus să pască în altă parte, iar el probabil că o caută.

Al treilea bărbat spuse:

— Nu sunt de acord, pentru că atunci când un om îşi caută vaca nu stă ca o stană. Trebuie să se mişte de colo-colo, să se ducă să se uite încoace şi încolo. El nici măcar nu mişcă din cap în stânga şi în dreapta. Iar despre chipul lui, ce să mai spun, mai are şi ochii pe jumătate închişi.

Se apropiau de acel bărbat, aşa că-l puteau vedea mai bine. Apoi, al treilea spuse:

— Nu cred că ai dreptate, cred că meditează. Dar cum să ne dăm seama care dintre noi are dreptate.

Apoi spuseră:

— Nicio problemă. Tot ne apropiem de el, putem să-l întrebăm.

Primul bărbat îl întrebă pe călugăr:

— Stai şi-l aştepţi pe prietenul tău care a rămas în urmă?

Călugărul budist deschise ochii şi spuse:

— Să aştept? Eu nu aştept niciodată nimic. Să aştepţi e contrar religiei mele.

Bărbatul spuse:

— Dumnezeule! Lasă asta, spune-mi doar ce aştepţi aici.

Călugărul spuse:

— Religia mea mă învaţă că nu poţi fi sigur nici măcar de următoarea clipă. Cum să aştept? De unde timp pentru asta? Nu aştept.

Bărbatul spuse:

— Bine, lasă asta cu aşteptatul – nu vorbesc pe limba ta. Spune-mi doar dacă e vreun prieten în urma ta.

El spuse:

— Din nou acelaşi lucru. Eu nu am niciun prieten pe lume şi nu am niciun duşman pe lume – pentru că nu se poate unul fără celălalt. Nu poţi să-l alegi pe unul şi să-l laşi pe celălalt. Nu vezi că sunt călugăr budist? Nu am niciun prieten, nu am niciun duşman. Te rog, du-te şi lasă-mă în pace, nu mă mai deranja.

Al doilea bărbat se gândi: „Hai că mai am o speranţă". El spuse:

— Aşa i-am spus şi eu deja: „Spui prostii. Nu aşteaptă pe nimeni – e călugăr budist; nu are prieteni, nu are duşmani". Ai dreptate. Eu cred că ţi-ai pierdut vaca.

Călugărul spuse:

— Tu eşti şi mai prost decât primul. Vaca mea? Un călugăr budist nu deţine nimic. Şi de ce să am grijă de vaca altcuiva? Nu deţin nicio vacă.

Bărbatul era foarte jenat, ce să mai facă?!

Ai treilea bărbat se gândi: „Deci singura posibilitate e aşa cum am zis eu". El spuse:

— Îmi dau seama că meditezi.

Călugărul spuse:

— Prostii! Meditaţia nu e aşa… o activitate. Nu meditezi, ci *eşti* meditaţie. Ca să fiu sincer şi pentru ca niciunul dintre voi să nu fie nedumerit, nu fac pur şi simplu nimic. Stau aici şi nu fac nimic – e condamnabil?

Ei spuseră:

— Nu, nu e condamnabil, doar că nu are niciun sens pentru noi – stai aici şi nu faci nimic.

— Dar exact asta e meditaţia.

Să stai şi să nu faci nimic – nici cu corpul, nici cu mintea. Odată ce începi să faci ceva, fie intri în contemplaţie, fie ajungi la concentrare, fie treci la acţiune, dar te îndepărtezi de centrul tău. Atunci când nu faci absolut nimic – nici trupeşte, nici mental, la niciun nivel – când ai încetat orice activitate şi pur şi simplu eşti, doar eşti, asta e meditaţia. Nu e ceva ce să faci, nu e ceva ce să practici; trebuie doar să o înţelegi.

Ori de câte ori ai timp doar ca să fii, lasă orice ai face. A gândi e tot a face ceva, concentrarea e tot a face ceva, contemplaţia e tot a face ceva. Dacă fie şi numai pentru o clipă nu faci nimic şi eşti în centrul tău, cu totul relaxat – asta e meditaţia. Şi odată ce i-ai prins şpilul poţi rămâne în acea stare cât de mult doreşti; în cele din urmă, poţi rămâne în acea stare o zi întreagă.

După ce ai devenit conştient de modul în care fiinţa ta poate să rămână netulburată, atunci poţi începe, încetul cu încetul, să faci câte ceva, având grijă ca fiinţa ta să nu fie agitată. Asta e a doua parte a meditaţiei. Mai întâi să înveţi cum să fii pur şi simplu, iar apoi să înveţi mici activităţi: să speli pe jos, să-ţi faci un duş, dar rămânând centrat. Apoi poţi să faci şi chestii complicate.

De exemplu, eu stau de vorbă cu voi, dar meditaţia mea e netulburată. Pot continua să vorbesc, dar în mine, în centrul meu, nu e niciun sunet; e doar linişte, linişte totală.

Prin urmare, meditaţia nu se opune acţiunii. Nu înseamnă că trebuie să evadezi vieţii. Ea te învaţă doar un nou mod de a trăi: tu devii centrul ciclonului. Viaţa ta continuă să se desfăşoare, ba chiar devine mai intensă – cu mai multă bucurie, mai multă claritate, mai multă viziune, mai multă creativitate – tu eşti departe, doar un observator pe un deal, care vede pur şi simplu tot ce se întâmplă în jurul său.

Nu eşti cel care face, eşti cel care observă.

Acesta e tot secretul meditaţiei – că devii observator. Activitatea continuă la nivelul ei fără probleme: tai lemne, scoţi apă din puţ. Poţi să faci de toate: şi lucruri mari, şi mărunte; doar un lucru nu ai voie să faci, şi anume să-ţi pierzi centrul. Acea conştientizare, acea observare trebuie să rămână absolut neumbrită, netulburată.

Meditaţia e un fenomen foarte simplu.

Concentrarea e foarte complicată, pentru că trebuie să te forţezi; e obositoare. Contemplaţia e puţin mai bună pentru că ai ceva mai mult spaţiu de mişcare. Nu te învârti într-o gaură strâmtă care să devină din ce în ce mai strâmtă. Concentrarea vede până la celălalt capăt ca printr-un tunel. Te-ai uitat vreodată într-un tunel? De la un capăt, de unde te uiţi tu, e mare. Dar dacă tunelul are doi kilometri, la capătul celălalt va fi tot mai mic. Cu cât omul de ştiinţă e mai mare, cu atât tunelul e mai lung; el trebuie să se concentreze, iar concentrarea e tot timpul o treabă tensionată.

Concentrarea nu e ceva natural pentru minte. Mintea e un vagabond. Ei îi place să treacă de la una la alta. E mereu încântată de nou. În concentrare, mintea e aproape încarcerată.

În al Doilea Război Mondial, nu ştiu de ce, au început să numească locurile în care ţineau prizonieri „lagăre de concentrare". Acestea aveau propria lor semnificaţie – erau aduşi tot felul de prizonieri şi erau concentraţi acolo. Insă concentrarea e, de fapt, să-ţi aduni toate energiile minţii şi ale corpului şi să le direcţionezi către o gaură în formă de pâlnie. E obositor. Contemplaţia are mai mult spaţiu de mişcare, dar e tot un spaţiu limitat, şi nu nelimitat.

Meditaţia, după părerea mea, are la dispoziţie tot spaţiul, întreaga existenţă. Tu eşti observatorul, tu poţi observa întreaga scenă. Nu e efortul de a te concentra asupra a ceva, nu e efortul de a medita la ceva. Nu faci nimic din toate astea, eşti doar prezent şi observator, pur şi simplu conştient. E o deprindere. Nu e o ştiinţă, nu e o artă, nu e un meşteşug; e o deprindere.

Şi tot ce ai de făcut e să cochetezi cu ideea. Când te duci la baie, cochetează cu ideea că nu faci nimic şi într-o zi vei fi surprins; doar cochetând cu ideea, s-a întâmplat – pentru că e natura ta. Chiar la momentul potrivit… nu ştii niciodată când e momentul potrivit, când e ocazia potrivită, aşa că tu continuă să cochetezi cu ideea.

Cineva l-a întrebat pe Henry Ford – căci făcuse afirmaţia: „Succesul meu nu e altceva decât a profita de ocazia potrivită la momentul potrivit. Oamenii se gândesc ori la ocaziile viitoare, pe care nu poţi pune mâna, ori la ocaziile trecute. Când acestea au dispărut şi s-a ales praful de ele, atunci ei îşi dau seama că ocazia a trecut".

Cineva l-a întrebat:

— Dar dacă nu te gândeşti la o ocazie viitoare şi nu te gândeşti la o ocazie trecută, cât de repede poţi să prinzi una când apare? Trebuie să fii pregătit.

El spuse:

— Nu pregătit trebuie să sari tot timpul. Nu ştii niciodată când apare. Iar când apare, sari pur şi simplu pe ea!

Ce a spus Henry Ford are o semnificaţie uluitoare. El a spus: „Apucă-te să sari". Nu aştepta; nu-ţi bate capul dacă ocazia e sau nu e: doar apucă-te să sari. Nu ştii niciodată când apare. Când apare, sari pe ea, şi gata. Dacă vei continua să sondezi viitorul, întrebându-te când va apărea o ocazie… Viitorul e imprevizibil. Dacă aştepţi, gândindu-te: „Când apare, o să pun mâna pe ea", până să te dumireşti tu că a apărut, a şi dispărut. Timpul zboară atât de repede, că se alege praful.

— Mai bine uită de ocazii şi învaţă să sari, pentru ca atunci când apare… a spus el.

Asta vă spun şi eu vouă: apucă-te să cochetezi cu ideea. Eu folosesc cuvântul a *cocheta* pentru că sunt un om non-serios, iar abordarea mea în privinţa religiei este nonserioasă. Tu continuă aşa – timp ai suficient. Oricând, când stai în pat dacă nu te ia somnul, cochetează cu ideea. De ce să te chinui să adormi? O să vină când o să vină. Nu poţi să faci nimic să-l aduci; nu stă în puterile tale, aşa că de ce să te mai chinui? Dacă e ceva ce nu stă în puterile tale, uită de el. De astă dată, stă în puterile tale, de ce să nu te foloseşti de asta? Stai în pat, sub plapumă, într-o noapte rece şi cochetează pur şi simplu cu ideea. Nu e nevoie să stai în poziţia lotus. După abordarea mea asupra meditaţiei, nu trebuie să te torturezi în niciun fel.

Dacă îţi place poziţia lotus, bine; poţi sta astfel. Dar occidentalii merg în India şi le ia şase luni să înveţe poziţia lotus şi se chinuiesc atât de mult. Şi cred că atunci când au învăţat poziţia lotus au câştigat ceva. Toată India stă în poziţia lotus – nimeni nu câştiga nimic. E pur şi simplu

modul lor natural de a sta. Intr-o ţară rece ai nevoie de un scaun pe care să stai, nu poţi să stai pe jos. Intr-o ţară caldă, cui îi pasă de scaun? Poţi sta pe oriunde.

Nu e nevoie de nicio postura specială, nu e nevoie de niciun moment anume. Sunt oameni care cred că sunt momente speciale. Nu, pentru meditaţie, nu; momentul potrivit e oricând – trebuie doar să fii relaxat şi ludic. Şi dacă nu se întâmplă, nu contează; nu te întrista… Căci eu nu spun că se va întâmpla azi sau mâine sau în trei luni sau în şase luni. Nu-ţi dau niciun termen, pentru că asta va deveni un motiv de tensiune pentru mintea ta. Se poate întâmpla oricând, se poate să nu se întâmple; totul depinde de cât eşti de ludic.

Tu doar începe să cochetezi cu ideea – când stai în cadă şi nu faci nimic, de ce să nu?! Stând sub duş, tu nu faci nimic; duşul îşi face treaba. Tu doar stai acolo; în acele câteva minute fii ludic. Când mergi pe stradă, mersul poate fi făcut de corp; nu e nevoie de tine, picioarele execută. Oricând te poţi simţi relaxat, netensionat, cochetează cu ideea meditaţiei în felul pe care l-am explicat. Fii tăcut, centrat în tine însuţi şi într-o zi… Şi sunt doar şapte zile – nu-ţi face griji! Aşadar, luni, marţi, miercuri, joi, vineri sâmbătă sau măcar duminică – într-una din cele şapte zile – la un moment dat, se va întâmpla. Tu bucură-te de idee şi cochetează cu ea cât de des poţi. Dacă nu se întâmpla nimic – eu nu-ţi promit nimic – dacă nu se întâmpla nimic e foarte bine, te-ai simţit bine. Ai cochetat cu ideea, i-ai dat o şansa.

Hai, dă-i o şansa! Henry Ford spunea: „Apucă-te să sari şi când şansa, ocazia apare sari pe ea”. Eu spun exact invers. Tu dă-i meditaţiei o şansa şi când vine momentul potrivit, iar tu eşti relaxat şi deschis, va sari pe tine.

Şi odată ce sare pe tine, meditaţia nu te mai părăseşte.

Nicidecum!

Aşa că gândeşte-te de doua ori înainte de a începe să cochetezi cu ideea!

2. Meditaţia e natura ta

CE E MEDITAŢIA? E o tehnică ce poate fi practicată? E un efort pe

care trebuie să îl faci? E ceva ce se poate dobândi cu mintea? Nu.

Tot ce poate face mintea nu poate fi meditaţie – aceasta e ceva dincolo de minte, mintea e absolut neajutorată. Mintea nu poate pătrunde meditaţia; acolo unde se termină mintea, începe meditaţia. Asta trebuie reţinut pentru că în viaţă, indiferent de ceea ce facem, o facem prin intermediul minţii; indiferent ce reuşim, reuşim prin intermediul minţii. Apoi, când ne aplecăm spre interior, începem iarăşi să gândim în termeni tehnici, metode, acţiuni, pentru că întreaga experienţă de viaţă ne arată că mintea poate să facă orice. Da. Cu excepţia meditaţiei, mintea poate să facă orice, mintea face orice, cu excepţia meditaţiei. Căci meditaţia nu e o realizare – ea e deja natura ta. Nu trebuie obţinută; trebuie doar să fie recunoscută; trebuie doar să fie reamintită. Ea e acolo aşteptându-te – te apleci către ea şi îţi stă la dispoziţie. O porţi în tine dintotdeauna.

Meditaţia e natura ta intrinsecă – e tu, e fiinţa ta, nu are nicio legătură cu ceea ce faci. Nu poţi să o ai, nu poţi să *nu* o ai; nu poate fi deţinută. Nu e un ceva. Eşti tu. E fiinţa ta.

După ce înţelegi ce e meditaţia, lucrurile devin clare. Altfel, poţi continua să bâjbâi prin întuneric.

Meditaţia e o stare de limpezime, nu o stare mentală. Minte înseamnă confuzie. Mintea nu e niciodată limpede. Nu poate să fie. Gândurile dau naştere unor nori în jurul tău – nori subtili. Aceştia generează o ceaţă, iar limpezimea se pierde. Când gândurile dispar, când nu mai eşti înconjurat de nori, când eşti în simpla ta fiinţare, apare limpezimea. Şi atunci poţi să vezi până departe; atunci poţi să vezi până la capătul existenţei; atunci privirea ta devine pătrunzătoare până în miezul fiinţei.

Meditaţia înseamnă claritate, claritate absolută a viziunii. Nu o poţi gândi. Trebuie să renunţi la gândire. Când spun „trebuie să renunţi la gândire”, nu te pripi să tragi concluzii. Pentru că sunt nevoit să mă folosesc de limbaj, spun „să renunţi la gândire” – dar dacă te apuci să o faci, vei rata, căci o vei reduce din nou la o acţiune.

„Să renunţi la gândire” înseamnă, pur şi simplu, să nu faci nimic. Lasă gândurile să se aşeze singure. Lasă mintea să se liniştească în felul ei. Tu stai doar şi priveşte la un perete, într-un colţişor liniştit, fără să faci absolut nimic. Relaxat, liber, fără niciun efort de făcut. Fără să te duci undeva. Ca şi cum ai adormi în stare de veghe – eşti treaz şi te relaxezi,

dar întregul corp adoarme. Pe dinăuntru rămâi activ, dar organismul intră într-o stare profundă de relaxare.

Gândurile se liniştesc în felul lor; nu trebuie să te amesteci printre ele, nu trebuie să le pui la locul lor. E ca şi cum un pârâu curge încărcat de noroi… ce faci atunci? Te arunci în el şi începi să-l ajuţi să se cureţe? Nu faci decât să-l năclăieşti şi mai tare. Ci te aşezi pe o bancă. Aştepţi. Nu e nimic de făcut. Pentru că, orice ai face, îl năclăieşti şi mai tare. Dacă cineva trece pe lângă un pârâu plin de frunze moarte şi de noroi, are nevoie doar de răbdare. Te aşezi pur şi simplu pe o bancă. Te uiţi indiferent. Şi, pe măsură ce pârâul curge, frunzele moarte vor fi purtate la vale, iar noroiul va începe să se aşeze, căci nu poate să rămână aşa pentru totdeauna. După o vreme îţi dai brusc seama: pârâul e din nou limpede ca şi cristalul.

Atunci când îţi trece prin minte o dorinţă, pârâul devine noroios. Aşa că stai pur şi simplu. Nu încerca să faci nimic. În Japonia, să stai pur şi simplu se cheamă „zazen"; să stai pur şi simplu şi să nu faci nimic. Şi într-o zi se întâmplă meditaţia. Nu o aduci tu; vine ea la tine. Iar atunci când vine, o recunoşti imediat; a fost acolo dintotdeauna, doar că tu nu te uitai în direcţia potrivită. Comoara îţi aparţinea, doar că tu erai ocupat cu altceva: gânduri, dorinţe şi 1.001 de alte lucruri. Un singur lucru nu te interesa… propria ta fiinţă.

Când îţi revine energia – ceea ce Buddha numeşte para*bvrutfi*, revenirea energiei tale la sursă – obţii deodată şi limpezimea. Apoi poţi vedea norii la mii de kilometri distanţă şi poţi auzi printre brazi anticele muzici. Apoi totul devine posibil.

Trebuie înţelese câteva lucruri despre minte. Căci cu cât înţelegi mai bine mecanismul minţii, cu atât îţi e mai uşor să nu te amesteci. Cu cât înţelegi mai bine cum funcţionează mintea, cu atât îţi e mai uşor să stai în zazen; să poţi pur şi simplu să stai, să stai şi să nu faci nimic; să poţi să-i dai voie meditaţiei să se întâmple. Meditaţia e ceva ce se întâmplă.

Doar înţelegerea minţii îţi e utilă; altfel, s-ar putea să tot faci câte ceva care să ajute mintea să continue să funcţioneze, oferindu-i astfel şi mai multă susţinere din partea ta.

Prima chestie legata de minte e că este un dialog continuu. Indiferent dacă vorbeşti sau nu, ea continuă cu dialogul interior; indiferent dacă eşti treaz sau dormi, dialogul interior continuă în fundal. Poate că lucrezi ceva, dialogul interior continuă; eşti la volan sau sapi în grădină,

dialogul interior continuă. Mintea vorbeşte încontinuu.

Dacă dialogul interior se poate opri fie şi numai pentru o clipă, vei putea să întrezăreşti nonmintea. Asta este meditaţia. Starea de nonminte e starea potrivită. E starea ta. Dar cum să ajungi la un interval în care mintea să se oprească din dialogul interior? Dacă încerci, vei rata din nou. Insă nu e nevoie să încerci. De fapt, acel interval are loc permanent – e nevoie doar de puţină vigilenţă. Între două gânduri e un interval; între două cuvinte e un spaţiu. Altfel, cuvintele s-ar lovi unele de altele; altfel, gândurile s-ar suprapune. Nu se suprapun.

Orice ai spune… Spui „un trandafir e un trandafir, e un trandafir". Între cele două cuvinte e un spaţiu; între „un" şi „trandafir" e un spaţiu, oricât de mic, oricât de invizibil, oricât de imperceptibil. Dar spaţiul e acolo, altfel „un" ar da peste „trandafir". Cu foarte puţină vigilenţă, cu foarte puţină atenţie poţi vedea spaţiul: un-trandafir-e-un-trandafir-e-un-trandafir. Spaţiul apare peste tot; după fiecare cuvânt, reapare spaţiul.

Forma trebuie schimbată. În mod obişnuit te uiţi la cuvinte, nu te uiţi la spaţii. Te uiţi la „un", te uiţi la „trandafir", dar nu te uiţi la spaţiul dintre cele două. Deplasează-ţi atenţia. Ai văzut? Sunt imagini la care te poţi uita în două feluri: la una din ele, dacă te uiţi într-un fel, vezi o femeie bătrână, dar dacă vei continua să te uiţi, imaginea se schimbă brusc şi poţi vedea o femeie tânără şi frumoasă. Aceleaşi linii alcătuiesc ambele chipuri: cel al bătrânei şi cel al tinerei. Dacă vei continua să te uiţi la chipul tinerei, iar se schimbă, pentru că mintea nu poate rămâne constantă la nimic – e un flux. Iar dacă vei continua să te uiţi din nou la chipul bătrânei, se va schimba la loc în cel al tinerei.

Vei observa un lucru: când vezi chipul bătrânei, nu poţi vedea chipul tinerei, deşi ştii că e ascuns undeva acolo – îl ştii, l-ai văzut. Iar atunci când vezi chipul tinerei, cel al bătrânei nu se poate vedea; dispare, chiar dacă ştii că e acolo. Nu le poţi vedea pe amândouă odată. Sunt opuse. Nu pot fi văzute amândouă odată. Când vezi figura, fundalul dispare; când vezi fundalul, figura dispare. Mintea are o capacitate limitată de cunoaştere – nu poate cunoaşte contradictoriul. De aceea nu-l poate cunoaşte pe Dumnezeu – Dumnezeu e contradictoriu; de aceea nu poate cunoaşte miezul cel mai profund al fiinţei – e contradictoriu. Cuprinde toate contradicţiile – e paradoxal.

Mintea poate vedea doar câte un lucru; nu poate vedea şi opusul

acestuia în acelaşi timp. Când vezi opusul, primul dispare. Când mintea se uită la cuvinte, nu poate vedea pauzele care vin după fiecare cuvânt. Deplasează-ţi atenţia. Stând în tăcere, începe să te uiţi la spaţii. Nu cu efort, nu e nevoie de strădanie. Relaxat, uşor-într-o dispoziţie ludică, ca amuzament. Nu e nevoie de pioşenie pentru asta, căci astfel ai deveni serios şi, odată devenit serios, e foarte greu să treci de la cuvinte la noncuvinte. E foarte uşor dacă te laşi să fii liber, să pluteşti, nonserios, ludic – de parcă ar fi doar un joc.

Milioane de oameni ratează meditaţia, pentru că meditaţia a căpătat o conotaţie greşită. Ea pare foarte serioasă, pare sumbra, are ceva bisericesc în ea, pare ca şi când ar fi doar pentru oameni morţi sau aproape morţi, care sunt sumbri, serioşi, cu feţe lungi, care şi-au pierdut capacitatea de sărbători, de a se distra, de a se juca, de a prăznui. Acestea sunt calităţile meditaţiei. O persoană cu adevărat meditativă este ludică: pentru ea, viaţa e distractivă, viaţa e *leela,* un joc de care se bucură enorm. Nu e serioasă. E relaxată.

Stai în linişte, relaxat, liber şi dă-i voie atenţiei tale să plutească înspre spaţii. Alunecă dinspre culmile cuvintelor către intervale. Lasă intervalele să devină mai pronunţate şi dă-le voie cuvintelor să pălească. E ca şi cum te-ai uita la o tablă neagră pe care eu aş însemna un punct alb: poţi vedea fie punctul, şi atunci tabla se estompează, fie vezi tabla, iar punctul devine secundar, un fenomen de umbră. Poţi continua să-ţi deplasezi atenţia între semn şi fundal.

Cuvintele sunt semne; tăcerea e fundalul. Cuvintele vin şi se duc; tăcerea rămâne. Când te-ai născut, te-ai născut ca tăcere – numai intervale şi intervale, spaţii şi spaţii. Ai venit cu un gol infinit, ai adus cu tine în viaţă un gol fără limite – apoi ai început să aduni cuvinte.

De aceea, când cauţi în memorie, dacă încerci să-ţi regăseşti amintiri, nu poţi ajunge mai departe de vârsta de patru ani. Căci înainte de vârsta de patru ani ai fost aproape gol; cuvintele au început să se acumuleze în memoria ta după vârsta de patru ani. Memoria poate să funcţioneze doar prin cuvinte, golul nu lasă urme în tine. De aceea, atunci când încerci să-ţi aduci aminte, îţi aduci aminte începând, în cel mai bun caz, cu vârsta de patru ani. Sau, dacă ai fost foarte inteligent, atunci amintirile tale pot ajunge până la vârsta de trei ani. Dar vine un moment de la care nu mai există amintiri, Fină la acel moment ai fost gol – pur, virgin, nedeformat de cuvinte. Ai fost un cer senin. Când vei muri, vei

renunţa iar la cuvinte, iar acestea se vor risipi; vei trece într-o altă lume sau într-o altă viaţă, tot gol.

Golul este sinele tău.

Am auzit că Shankara [1] obişnuia să spună următoarea poveste despre un discipol care îl tot întreba pe Maestrul său despre natura sinelui suprem. De câte ori îi punea această întrebare, Maestrul se făcea că nu aude – până când, în cele din urmă, se întoarse către discipolul său şi-i spuse:

— Eu te învăţ, dar tu nu înţelegi nimic. Sinele este tăcere.

Mintea înseamnă cuvinte; sinele înseamnă tăcere. Mintea nu e altceva decât toate cuvintele pe care le-ai acumulat; tăcerea a fost dintotdeauna cu tine, nu e o acumulare. Aceasta este semnificaţia sinelui. E o calitate intrinsecă ţie. Pe fundalul tăcerii, tu continui să acumulezi cuvinte, iar totalul cuvintelor e cunoscut drept minte. Tăcerea e meditaţie. E o chestiune de schimbare a formei, de deplasare a atenţiei de la cuvinte la tăcere – care e prezentă permanent.

Fiecare cuvânt e ca un abis: poţi face un salt în valea tăcerii. Cu fiecare cuvânt poţi aluneca în tăcere… pentru asta e bună o mantra. Mantra înseamnă să repeţi iar şi iar şi iar un singur cuvânt. Când repeţi iar şi iar şi iar un singur cuvânt, te plictiseşti de acel cuvânt, care îşi pierde noutatea. Eşti sătul până în gât de acel cuvânt, vrei să scapi de acel el. Plictiseala ajută. Te ajută să scapi de acel cuvânt acum poţi să aluneci mai uşor în tăcere.

Tăcerea e mereu după primul colţ. Dacă te apuci şi repeţi Ram, Ram, Ram… cât poţi repeta asta? Mai devreme sau mai târziu, o să simţi că te-ai săturat de el, te-ai plictisit. E foarte frumos să te foloseşti de o mantra pentru a da naştere unei astfel de plictiseli, pentru că apoi nu ai de ales decât să aluneci în tăcere. Lasă cuvântul şi fii atent la spaţiu; foloseşte cuvântul ca pe o trambulină şi sari în abis.

Când cuvintele se schimbă – şi în mod normal ele se schimbă, bineînţeles – nu ajungi să te saturi. Un cuvânt nou e de fiecare dată atrăgător; o idee nouă e de fiecare dată atrăgătoare; un vis nou, o dorinţă nouă sunt de fiecare dată atrăgătoare. Dar dacă poţi să-ţi dai seama că mintea repetă iar şi iar şi iar acelaşi lucru, fie te ia somnul, fie

---

[1] Filosof indian (788-820), reformator al hinduismului (n.t.)

aluneci în tăcere – posibilităţile sunt doar acestea două. Şi ştiu că cei mai mulţi oameni care incantează mantre adorm. Şi asta e o posibilitate pe care o cunoaştem de sute de ani. Mamele o cunosc foarte bine. Când copilul nu adoarme, ele spun o mantra – o numesc cântec de leagăn. Repetă doar două-trei cuvinte pe un ton monoton, iar copilului începe să i se facă somn. Continuă să repeţi, iar copilul se va plictisi şi nu poate scăpa, nu poate să plece nicăieri, singura lui scăpare este somnul. El spune: „Continuă să-mi repeţi. Eu o să mă culci". Şi adoarme.

Mulţi dintre cei care incantează mantre adorm – de unde şi utilizarea Meditaţiei Transcendentale pentru cei care suferă de lipsă de somn; de unde şi atractivitatea ei în America. Insomnia a devenit ceva normal. Cu cât e mai răspândită insomnia, cu atât creşte atractivitatea yoghinului Maharishi Mahesh, pentru că oamenii au nevoie de ceva tranchilizant. O mantra e tranchilizantul perfect, dar nu aceasta e adevărata sa întrebuinţare. Nu e nimic rău în asta – dacă te ajută să dormi, foarte bine, dar nu aceasta e adevărata ei întrebuinţare. E ca şi cum ai folosi un avion pe post de car cu boi. Poţi să-l foloseşti. Poţi să pui avionul în spatele boilor şi să-l foloseşti pe post de car cu boi – nu e nimic rău în asta, serveşte unui scop oarecare, dar nu asta e întrebuinţarea lui. Cu el poţi zbura foarte sus.

Mantra trebuie folosită pe deplin conştient că duce la plictiseală şi trebuie să nu uiţi că nu trebuie să adormi. Altfel, ratezi. Nu adormi! Continuă să repeţi mantra şi nu te lăsa adormit. Aşa că e mai bine să repeţi mantra stând în picioare sau în timp ce mergi, ca să nu te ia somnul.

R D. Ouspensky, unul dintre marii discipoli ai lui Gurdjieff[2], era pe moarte. Doctorii i-au spus să se odihnească, dar el nu o făcea – continuând în schimb să se plimbe toată noaptea. Au crezut că a luat-o razna. Era pe moarte, energia lui scădea – ce naiba făcea?! Era momentul să se odihnească; dacă va continua să se plimbe, o să moară mai repede. Dar el nu se oprea.

Cineva l-a întrebat:

— Ce faci?

---

[2] Filosof şi misfic greco-armean din prima jumătate a secolului al XX-lea, stabilit în Franţa şi care a avut mai mulţi discipoli (n.t.)

El a răspuns:

— Aş vrea să mor atent, treaz. Nu vreau să mor adormit, căci voi rata frumuseţea morţii.

Şi a murit mergând. Aşa se procedează cu mantra. Mergi.

Dacă te duci la Bodhgaya, unde Gautama Buddha a atins iluminarea, în apropiere de copacul lui Buddha vei vedea un drumeag. Pe acel drumeag Buddha s-a plimbat încontinuu. O oră medita sub copac, iar apoi o oră se plimba. Când discipolii săi l-au întrebat de ce, el le-a spus:

— Pentru că dacă stau prea mult sub copac, începe să mă ia somnul.

În momentul în care te ia somnul, trebuie să te plimbi, căci altfel vei aluneca în somn şi se pierde întreaga mantra. Mantra e pentru a genera plictiseală, mantra e pentru a da naştere senzaţiei de saturaţie, ca să poţi sări în abis. Dacă te ia somnul, ratezi abisul.

Toate meditaţiile budiste alternează. Le faci în şezut – dar când simţi că se instalează somnolenţa, te ridici imediat şi începi să le faci mergând. Apoi, în momentul în care vezi că dispare somnolenţa, te aşezi din nou şi meditezi. Dacă vei continua să faci asta, vine un moment când ieşi brusc în afara cuvintelor, ca un şarpe care se strecoară afară din pielea lui cea veche. Şi asta se petrece foarte natural, fără efort.

Aşadar, primul lucru pe care să-l reţii despre minte este: mintea e un dialog constant. Acest dialog o menţine vie, acest dialog e hrana ei, fără acest dialog mintea nu ar mai exista. Aşa că renunţă la frâiele minţii – adică renunţă la dialogul interior.

Poţi face asta forţându-te, dar iarăşi vei rata. Te poţi forţa să nu mai vorbeşti pe dinăuntru, tot aşa cum te poţi forţa să nu mai vorbeşti în exterior – poţi menţine o tăcere forţată. La început e dificil, dar, insistând, poţi forţa mintea să nu mai vorbească. Se poate. Dacă mergi în munţii Himalaya, vei găsi mulţi oameni care au ajuns acolo, dar pe chipurile lor ei vedea plictis, nu inteligenţă. Mintea nu a fost transcensă, ci doar plictisită. Nu au alunecat către o tăcere vie, ci doar şi-au forţat mintea şi şi-au controlat-o. E ca şi cum un copil a fost forţat să stea la colţ şi să nu se mişte. Uită-te la el. N-are astâmpăr, dar încearcă să se controleze, speriat… îşi reprimă energia, căci altfel va fi pedepsit.

Dacă asta continuă suficient – la şcoală copiii stau câte cinci-şase ore – curând se plictisesc, iar inteligenţa lor se pierde. Fiecare copil se naşte inteligent şi aproape 99% dintre oameni mor proşti. Întreaga educaţie

plictisește mintea – după cum poți să-ți faci asta și cu mâna ta.

Vei vedea că oamenii evlavioși sunt aproape proști, deși s-ar putea să nu-ți dai seama din cauza ideilor tale despre ei. Dar dacă ai ochii deschiși, du-te și te uită la *sannyasini* – vei vedea că sunt proști și idioți; nu vei da peste nicio urmă de inteligență sau de creativitate. India a suferit foarte mult din cauza acestor oameni. Ei au creat o situație atât de noncreativă, încât India a trăit la minimum. Paralizia nu e meditație.

S-a întâmplat odată într-o biserică ca preotul să strige mulțimii amorțite:

— Toți bărbații care au necazuri pe cap să se ridice în picioare!

Toți bărbații din biserică s-au ridicat în picioare, cu o singură excepție.

— Ah!, exclamă preotul, tu ești unul într-un milion!

— Nu e vorba de asta. Nu mă pot ridica, spuse bărbatul. Sunt paralizat.

Paralizia nu e meditație; paralizia nu e sănătoasă. Poți paraliza mintea – există milioane de trucuri prin care să o paralizezi. Oamenii stau pe un pat de spini. Dacă stai mereu pe un pat de spini, corpul tău devine insensibil. Nu e un miracol. Ți se desensibilizează corpul, pur și simplu. Când corpul își pierde vioiciunea, nu-i nicio problema – asta nu e deloc un pat de spini pentru tine. Ba chiar ai putea din când în când să te simți confortabil. De fapt, dacă ți se dă un pat bun și confortabil, s-ar putea să nu reușești să dormi pe el. Asta e paralizia corpului.

Există metode similare de paralizie a minții. Poți să postești. Apoi mintea spune că trupului i-e foame, dar tu nu-l alimentezi, nu asculți de minte. La un moment dat, mintea se plictisește. Corpul continuă să simtă foamea, dar mintea nu raportează nimic. Ce rost ar avea? Nu e nimeni să asculte, nu e nimeni să răspundă. Apoi are loc o anumită paralizie a minții. Mulți oameni care țin posturi lungi cred că au atins starea de meditație. Nu e meditație, e doar un nivel scăzut de energie, paralizie, insensibilitate. Se mișcă asemenea unor cadavre. Nu sunt vii. Nu uita că meditația îți va aduce și mai multă inteligență, o inteligență infinită, o inteligență care radiază. Meditația te va face mai plin de viață și mai sensibil; îți va îmbogăți viața.

De exemplu, asceții: viața lor a devenit ca și cum n-ar fi viață. Acești oameni nu meditează. Poate că sunt masochisti, torturându-se singuri

şi plăcându-le această tortură… mintea e foarte vicleană, face lucruri şi le raţionalizează. În mod obişnuit, eşti violent faţă de ceilalţi, dar mintea e foarte vicleană – poate învăţa nonviolenţa, poate predica nonviolenţa. Apoi violenţa e îndreptată către sine. Iar violenţa pe care o ai faţă de propria persoană e respectată de oameni, pentru că trăiesc cu ideea că a fi ascet înseamnă a fi cucernic. Asta e pur nonsens.

Dumnezeu nu e ascet, altfel n-ar exista flori, n-ar exista pomi înverziţi, ci doar deşert. Dumnezeu nu e ascet, altfel n-ar exista cântec, nici dans – doar cimitire şi iar cimitire. Dumnezeu nu e ascet; lui Dumnezeu îi place viaţa. Dumnezeu e mai epicurian decât îţi închipui. Când te gândeşti la Dumnezeu, fă-o în termenii lui Epicur. Dumnezeu e o căutare constantă a unei fericiri, a unei bucurii, a unei beatitudini cât mai mari. Nu uita asta!

Dar mintea e foarte vicleană. Ea poate raţionaliza paralizia ca meditaţie; poate raţionaliza plictiseala ca transcendenţă; poate raţionaliza mortăciunea ca renunţare. Ai grijă! Nu uita niciodată că dacă te deplasezi în direcţia potrivită vei continua să înfloreşti. Vei răspândi tot mai mult parfum şi vei fi creativ. Şi vei fi sensibil la viaţă, la iubire şi la orice îţi pune la dispoziţie existenţa.

Să ai în minte un ochi pătrunzător – vezi care sunt motivaţiile acesteia. Când faci ceva, caută imediat motivaţia, pentru că dacă îţi scapă motivaţia, mintea se apucă şi te prosteşte, spunându-ţi că alta era motivaţia. De exemplu: vii acasă nervos şi îţi iei copilul la bătaie. Mintea va spune: „E doar pentru binele lui, ca să fie cuminte”. Asta e o raţionalizare. Caută mai adânc… Erai nervos şi voiai pe cineva pe care să te răzbuni. Nu poţi să fii nervos pe şeful tău de la birou, el e prea puternic pentru asta. Şi e riscant şi periculos din punct de vedere financiar. Nu, aveai nevoie de cineva neajutorat. Copilul e perfect neajutorat, el depinde de tine; nu poate să reacţioneze, nu poate să facă nimic, nu-ţi poate plăti cu aceeaşi monedă. Nu poţi găsi o victimă mai bună.

— Ia, vezi. Eşti nervos pe copil? Dacă da, atunci mintea te prosteşte.

Mintea te prosteşte 24 de ore din 24, iar tu cooperezi la asta. Şi, în cele din urmă, te trezeşti nefericit, te trezeşti că ai aterizat în iad. Caută în fiecare clipă adevărata motivaţie. Dacă poţi găsi adevărata motivaţie, mintea va deveni tot mai incapabilă să te înşele. Şi cu cât eşti mai departe de înşelătorie, cu atât eşti mai capabil să treci dincolo de minte,

cu atât mai mult vei deveni stăpânul ei.

Am auzit la un moment dat:

Un cercetătorii spunea prietenului său:

— Nu înţeleg de ce insişti ca nevasta ta să poarte centură de castitate când suntem plecaţi în delegaţie. Rână la urmă, între noi fie vorba, ca vechi prieteni ce suntem, la cum arată Emma şi ce faţă are, cine ar încerca?

— Ştiu, ştiu, îi răspunse celălalt. Dar când mă întorc acasă, pot să spun mereu că am pierdut cheia.

Deci caută motivaţia inconştientă. Mintea continuă să-şi bată joc de tine şi să te ia de sus, pentru că nu eşti în stare să-i vezi adevăratele motivaţii. Când devii capabil să-i vezi adevăratele motivaţii, meditaţia e foarte aproape… căci atunci mintea nu te mai are cu nimic la mână.

Mintea e un mecanism. Nu are inteligenţă. Mintea e un computer bio. Cum ar putea să aibă inteligenţă de vreun fel? Are abilităţi, dar nu are inteligenţă; are o utilitate funcţională, dar nu e conştientă de ea. E un robot; funcţionează bine, dar nu asculta prea mult de ea, căci îţi vei pierde inteligenţa lăuntrică. Şi, apoi, ar fi de parcă i-ai cere unei maşini să te ghideze, să te conducă, l-ai cere-o unei maşini care nu are nimic original – nu poate să aibă! Niciun gând din minte nu e vreodată original, ci e mereu o repetiţie. Fii atent! Când mintea spune ceva, observă că te conduce din nou către o rutină. Încearcă să faci ceva nou şi mintea va avea mai puţină influenţă asupra ta.

Oamenii care sunt creativi într-un fel sunt de fiecare dată uşor de transformat în meditatori, iar cei care nu sunt creativi în viaţă se transformă cel mai greu. Dacă duci o viaţă repetitivă, mintea are prea mult control asupra ta – nu te poţi detaşa de ea, ţi-e teamă să o faci. Fă ceva nou în fiecare zi. Nu asculta de vechea rutină. De fapt, dacă mintea spune ceva, răspunde-i: „Asta am făcut dintotdeauna. Acum hai să facem altceva”.

Chiar şi schimbările mici… modul în care te-ai comportat întotdeauna faţă de soţia ta. Doar mici modificări în felul în care mergi – doar mici modificări; în felul în care vorbeşti întotdeauna, mici modificări. Şi vei vedea că mintea îşi pierde puterea asupra ta, devii ceva mai liber.

Persoanele creative ajung mai repede să mediteze şi o fac mai

profund. Poeţii, pictorii, muzicienii, dansatorii pot ajunge să mediteze mai repede decât oamenii de afaceri – aceştia au o viaţă rutinieră, absolut necreativă.

Am auzit despre un tată care-i dădea sfaturi fiului său. Tatăl, un cunoscut playboy în tinereţe, discuta despre apropiata căsătorie a fiului său.

— Băiete, îi spuse el, am doar două sfaturi pentru tine. Subliniază că vrei să rezervi o seară pe săptămână pentru a petrece cu băieţii.

Făcu o pauză. Fiul lui îl întrebă despre al doilea sfat, iar el îi spuse:

— Nu-ţi irosi seara cu băieţii!

El îşi transfera propria rutină, propriul său mod de viaţă asupra băiatului său. Vechea minte continuă să dea sfaturi noii conştiinţe – tatăl care-i dă sfaturi fiului.

În fiecare clipă tu eşti nou, renăscut, conştiinţa nu îmbătrâneşte niciodată. Conştiinţa e mereu fiul, iar mintea e mereu tatăl. Mintea nu e niciodată nouă, iar conştiinţa nu îmbătrâneşte niciodată – iar mintea continuă să-i dea sfaturi fiului. Tatăl va crea în fiu acelaşi tipar, apoi fiul va face acelaşi lucru mai departe.

Până acum ai trăit într-un anumit fel – nu vrei să trăieşti diferit? Până acum ai gândit într-un anumit fel – nu vrei ceva nou în fiinţa ta? Atunci fii vigilent şi nu asculta de minte.

Mintea e trecutul tău care încearcă permanent să-ţi controleze prezentul şi viitorul. Este trecutul mort, ce vrea să controleze prezentul viu. Fii atent la asta.

Dar cum, în cel fel? Cum face mintea toate astea? Mintea le face prin această metodă şi ea spune: „Dacă nu mă asculţi, nu vei fi la fel de eficient ca mine. Dacă faci ceva ştiut, poţi fi mai eficient pentru că l-ai mai făcut şi înainte. Dacă faci ceva nou, nu poţi să fii atât de eficient". Mintea îi dă înainte, vorbind ca un economist. Ca un expert în eficienţă, ea spune: „E mai uşor aşa. De ce să alegi calea mai grea? Asta e calea celui mai mic efort".

Nu uita, când ai de ales între două lucruri, două alternative, alege-o pe cea nouă, alege-o pe cea mai grea, alege-o pe cea pentru care ai nevoie de cea mai mare conştientizare. Alege întotdeauna conştientizarea, cu preţul eficienţei şi vei da naştere unei situaţii în care să devină posibilă meditaţia. Acestea sunt toate doar nişte situaţii.

Meditaţia va apărea. Eu nu spun că doar făcând toate astea vei ajunge să meditezi – dar ele îţi sunt de ajutor. Ele vor genera în tine starea necesară fără de care meditaţia nu poate să apară.

Fii mai puţin eficient şi mai creativ. Asta să fie motivaţia ta. Nu te preocupa prea mult de rezultatele utilitariste. Aminteşte-ţi, în schimb, că nu ai venit pe lume ca să fii un produs util; nu ai venit pentru a fi o utilitate, asta e sub demnitatea ta. Nu ai venit doar ca să devii din ce în ce mai eficient – ai venit ca să devii din ce în ce mai viu; ai venit ca să devii din ce în ce mai inteligent; ai venit ca să devii din ce în ce mai fericit, până la beatitudine. Dar asta e întru totul diferit de felul în care funcţionează mintea.

O femeie a primit o înştiinţare de la şcoală.

„Băieţelul dvs. E foarte inteligent", se spunea în înştiinţarea ce însoţea carnetul de note, „dar îşi petrece prea mult timp jucându-se cu fetele. Oricum, am un plan prin care să-l dezvăţ de acest obicei".

Mama a semnat înştiinţarea şi a trimis-o înapoi cu o adăugire: „Să-mi spuneţi dacă are efect, ca să-l încerc şi eu cu tatăl lui".

Oamenii caută în permanenţă indicii despre cum să-i controleze pe ceilalţi, indicii care să-ţi aducă mai mult profit – indicii profitabile. Dacă urmăreşti indiciile prin care să-i controlezi pe ceilalţi, vei fi mereu sub controlul minţii tale. Renunţă să mai controlezi pe cineva. După ce renunţi la ideea de a-i controla pe ceilalţi – soţ sau soţie, fiu sau tată, prieten sau duşman – mintea nu mai poate să aibă putere asupra ta, căci devine inutilă.

E utilă în controlarea lumii, e utilă în controlarea societăţii… Un politician nu poate să mediteze. Imposibil! Chiar şi mai imposibil decât pentru un om de afaceri. Un politician e chiar la capătul opus. Nu poate să mediteze. Uneori, politicienii vin la mine. Sunt interesaţi de meditaţie, dar nu chiar de meditaţie – sunt prea încordaţi şi doresc o oarecare relaxare. Vin la mine şi mă întreabă dacă-i pot ajuta, pentru că sunt prea încordaţi, din cauza muncii lor şi a conflictului constant, a intrigilor şi a agitaţiei permanente. Îmi cer ceva, ca să poată să aibă puţină linişte. Le spun că e imposibil. Ei nu pot să mediteze. Mintea ambiţioasă nu poate să mediteze pentru că fundaţia primă a meditaţiei este să nu fii ambiţios. Ambiţia înseamnă efortul de a-i controla pe ceilalţi. Despre asta e vorba în politică: efortul de a controla întreaga lume. Dacă vrei să-i controlezi pe ceilalţi, va trebui să asculţi de minte,

pentru că minţii îi place foarte mult violenţa.

Şi nu poţi încerca lucruri noi – sunt prea riscante. Trebuie să le foloseşti iar şi iar pe cele vechi. Dacă pleci urechea la lecţiile istoriei, sunt uluitoare.

În 1917, Rusia a trecut printr-o mare revoluţie, una dintre cele mai mari din istorie. Dar revoluţia a eşuat într-un fel sau altul. Când comuniştii au venit la putere, au devenit aproape la fel ca ţarii – ba chiar mai răi. Stalin a omorât milioane de oameni. Ce s-a întâmplat? După ce au venit la putere, era foarte riscant să facă ceva nou. Se putea să nu meargă, n-a mers niciodată înainte, aşa că, cine ştie?! Să recurgă mai bine la vechile metode care au fost dintotdeauna utile. Au trebuit să înveţe de la ţari.

Orice revoluţie eşuează pentru că, odată ajuns la putere un anumit grup de politicieni, aceştia trebuie să folosească aceleaşi metode. Mintea nu e niciodată pentru nou, e mereu pentru vechi. Dacă vrei să-i controlezi pe ceilalţi, nu vei putea să meditezi… despre asta fii absolut convins!

Mintea trăieşte într-un fel de somn, trăieşte într-un fel de stare inconştientă. Devii conştient doar foarte rar. Dacă viaţa ta e pusă grav în pericol, devii conştient; altfel, nu eşti conştient. Mintea îşi continuă activitatea, somnolentă. Stai pe marginea drumului, priveşte oamenii şi vei vedea umbre de vise pe chipurile lor. Cineva vorbeşte cu sine sau gesticulează – dacă te uiţi la el, o să vezi că e cu mintea în altă parte, şi nu la drum. E ca şi cum oamenii s-ar deplasa dormind profund.

Somnambulismul este starea obişnuită a minţii. Dacă vrei să ajungi să meditezi, trebuie să renunţi la acest obicei de a face lucrurile somnolent. Mergi, dar fii vigilent. Sapă o groapă, dar fii vigilent. Mănâncă, dar în timp ce mănânci nu mai face şi alte lucruri. Fiecare dumicat trebuie muşcat pe deplin vigilent, mestecat vigilent. Nu-ţi da voie să alergi peste tot. Fii aici, acum. Ori de câte ori îţi surprinzi mintea în altă parte… ea e mereu în altă parte, nu vrea niciodată să fie aici. Căci dacă mintea e aici, nu mai e nevoie de ea; ancorat în prezent, nu ai nevoie de minte – conştiinţa e suficientă. De minte e nevoie doar acolo, undeva în viitor, în trecut, dar niciodată aici. Când îţi dai seama că mintea ta e în altă parte – eşti la Paris, iar mintea ta a tulit-o la Philadelphia – să devii imediat vigilent! Dă-ţi singur un brânci. Revino acasă. Revino la punctul în care eşti. Când mănânci, mănâncă; dacă eşti

în mers, mergi; nu-i dai voie minţii să hoinărească prin lume.

Nu e vorba că asta va deveni meditaţie, dar va da naştere unei situaţii.

Petrecerea era în toi, iar un bărbat s-a hotărât să-şi sune un prieten şi să-l invite să se alăture distracţiei. A format greşit numărul de telefon şi i-a cerut scuze vocii somnoroase care i-a răspuns. La a doua încercare a nimerit tot acolo.

— Îmi pare foarte rău, spuse el, am format foarte atent numărul. Nu pot să înţeleg cum am greşit.

— Nici eu, îi spuse vocea somnoroasă. Mai ales că nu am telefon.

Oamenii trăiesc aproape adormiţi şi au învăţat cum să facă lucruri fără să-şi tulbure somnul. Dacă devii ceva mai vigilent, te vei surprinde de multe ori cu mâţa în sac, făcând lucruri pe care nu ţi-ai dorit niciodată să le faci, făcând lucruri pentru care ştii că ai să te căieşti, făcând lucruri pe care nu mai departe de ieri te-ai hotărât că nu le vei mai face niciodată. Şi spui de multe ori: „Am făcut asta, dar nu ştiu cum s-a întâmplat. S-a întâmplat fără să vreau". Cum se poate întâmpla ceva fără să vrei?

Se poate doar dacă eşti adormit. Şi te apuci să spui că n-ai vrut să faci asta vreodată, dar, undeva, în sufletul tău, probabil că ai vrut. Se poate să negi… Acum câteva zile a venit la mine o femeie. Fusese violată în Kabul. Şi îşi spunea întreaga poveste cu atâta delectare, încât i-am spus:

— Probabil că ai fost cooperantă.

Ea spuse:

— Cum poţi să spui aşa ceva?!

S-a simţit lezată, i-am spus să nu se simtă lezată.

— Toată povestea asta îţi face plăcere, i-am spus. Închide ochii şi fii sinceră. Măcar o dată fii sinceră cu mine! Ţi-a plăcut?

Ea spuse:

— Cum poţi să spui aşa ceva?! Un viol – şi mie să-mi placă?! Sunt catolică, creştină!

i-am răspuns:

— Chiar şi aşa, închide ochii. Nu contează câtuşi de puţin dacă eşti catolică, hindusă sau budistă – doar închide ochii şi meditează.

S-a relaxat. Era o femeie cu adevărat sinceră. Apoi expresia feţei i s-a schimbat, a deschis ochii şi a zis:

— Cred că ai dreptate. Mi-a plăcut. Dar te rog să nu mai spui nimănui!

Soţul meu o să vină curând pe la tine – să nu cumva să aduci vorba despre asta!

Fii atent la mintea ta: la suprafaţă spune ceva, dar undeva adânc plănuieşte simultan altceva. Fii ceva mai vigilent şi nu te mai deplasa dormind.

Bătrâna cicălitoare stătea la pat de o săptămână, la recomandarea medicului. Nimic nu-i convenea.

Se plângea din cauza vremii, a medicamentelor şi mai ales din cauza mâncării gătite de bărbatul ei.

Într-o zi, după ce i-a luat tava cu micul dejun şi a făcut curat în bucătărie, bătrânul se aşează în sufragerie. Ea îi auzi peniţa zgâriind hârtia.

— Ce faci acum? îi strigă ea.

— Scriu o scrisoare.

— Cui îi scrii?

— Verişoarei Ann.

— Despre ce-i scrii?

— Îţi spun că eşti bolnavă, dar că medicii spun că o să te faci bine în curând şi că nu e niciun pericol.

Iar apoi, după o scurtă pauză, întrebă:

— Cum se scrie corect: „cimitir" sau „ţimitir"?

La suprafaţă ceva, în adânc altceva, exact opus. El speră contrar oricărei speranţe; speră contrar medicilor. La suprafaţă, el spune că ea se va face bine curând – dar în sinea lui speră ca ea să moară odată. Şi nu recunoaşte asta, nici măcar faţă de sine. Aşa te ascunzi de tine însuţi. Încetează cu aceste şmecherii. Fii sincer cu mintea ta, iar puterea pe care mintea o are asupra ta va dispărea.

3. Meditaţie şi eşec

De ce a devenit Occidentul din ce în ce mai interesat de meditaţie? Şi, în acelaşi timp, multe ţări din Orient par să-şi fi pierdut interesul pentru propriile lor comori spirituale...

Un avocat îşi făcu loc până la marginea gropii în care lucra echipa şi strigă numele lui Timothy O'Toole.

— Cine întreabă? se auzi o voce gravă.

— Domnule O'Toole, aţi venit din Castlebar, regiunea Mayo? întrebă avocatul.

— Da.

— Şi pe mama dvs. O chema Bridget, iar pe tată, Michael?

— Întocmai.

— Atunci e de datoria mea, domnule O'Toole, spuse avocatul, să vă informez că Mary, mătuşa dvs. Din Iowa, a murit, lăsându-vă o avere de 60.000 de dolari.

Urmă o scurtă tăcere, apoi o zumzăială agitată.

— Veniţi, domnule O'Toole? îl chemă avocatul, într-o clipă, îi zbieră acesta. Abia ce mă apucasem să-l cârpesc pe şefu'.

A fost nevoie de numai şase luni de desfrânare extremă pentru ca O'Toole să cheltuiască toţi cei 60.000 de dolari. Treaba lui de căpătâi a fost să-şi potolească o uriaşă sete moştenită. Apoi se întoarse la muncă. Şi tot acolo îl căută acum avocatul.

— Domnule O'Toole, de astă dată e unchiul Patrick din Texas, îi explică avocatul. A murit şi v-a lăsat 40.000 de dolari.

O'Toole se lăsă greu pe cazma şi clătină din cap cu mare dezgust.

— Nu cred că-i mai vreau, declară el. Nu mai sunt la fel de puternic pe cât eram şi nu cred că pot să supravieţuiesc până termin atâţia bani.

Asta s-a întâmplat în Occident. Occidentalul a reuşit să obţină toată bogăţia la care întreaga umanitate tânjea de secole. Occidentul a reuşit materialmente, devenind bogat, iar acum e prea epuizat, prea obosit. Parcursul acesta i-a răpit tot sufletul. Parcursul acesta l-a terminat pe omul occidental. În afară, totul e la dispoziţia sa, dar a pierdut contactul cu înlăuntrul său. Acum se găseşte tot ce-şi poate dori un om, dar omul nu se mai găseşte. Posesiunile sunt, dar stăpânul lor a dispărut. A avut loc un mare dezechilibru. Este bogăţie, dar omul nu se simte deloc bogat; dimpotrivă, omul se simte foarte sărăcit, foarte sărac.

Gândeşte-te la acest paradox: doar atunci când eşti bogat pe dinafară, îţi dai seama de sărăcia ta lăuntrică, prin contrast. Când eşti sărac pe dinafară, nu-ţi dai niciodată seama de sărăcia ta lăuntrică, pentru că nu

există niciun contrast. Scrii cu cretă albă pe tabla neagră, nu pe tabla albă. De ce? Pentru că doar pe tabla neagră se va vedea. Contrastul e necesar.

Când eşti bogat pe dinafară, atunci apare deodată o mare conştientizare că „pe dinăuntru sunt un sărăntoc, un cerşetor". Şi apare şi o senzaţie de neajutorare, ca o umbră: „Am obţinut tot ce-am visat – ne-am îndeplinit orice fantezie, dincolo de imaginaţie – dar asta nu a dus la nimic, la nicio mulţumire, la nicio fericire".

Occidentul este uluit. Din această uluială se naşte o mare dorinţă: cum să ai din nou acces la sine.

Meditaţia nu e altceva decât cum să ajungi din nou la rădăcinile tale lăuntrice, la interiorul tău. De aceea, Occidentul a devenit tot mai interesat de meditaţie şi foarte interesat de comorile orientale.

Când era bogat, şi Orientul era interesat de meditaţie; trebuie să înţelegem asta. De aceea nu sunt împotriva bogăţiei şi nu cred că sărăcia are vreun fel de spiritualitate proprie. Mă declar împotriva sărăciei, pentru că atunci când o ţară devine săracă pierde legătura cu toată meditaţia, cu toate eforturile spirituale. Când o ţară devină săracă pe dinafară, nu mai e conştientă de sărăcia sa interioară.

De aceea, pe chipul indienilor poţi vedea acea mulţumire ce nu se regăseşte în Occident. Nu e o mulţumire reală; e doar o lipsă de conştientizare a sărăciei interioare. Indienii se gândesc: „la uite la agitaţia, anxietatea şi tensiunea de pe chipul occidentalilor. Noi, deşi suntem săraci, suntem foarte mulţumiţi pe dinăuntru". Asta e pur nonsens; nu sunt mulţumiţi. Am văzut mii de oameni – nu sunt mulţumiţi. Dar un lucru e sigur: ei nu-şi dau seama de nemulţumire, căci pentru asta e nevoie de bogăţie exterioară. Fără bogăţie exterioară, nimeni nu devine conştient de nemulţumirea interioară. Şi există suficiente dovezi în acest sens.

Toate *avatarurile* hinduse au fost regi sau fii de regi – regi sau prinţi. În jainism, toţi *tirthankara,* toţi profeţii jainişti au fost regi; la fel şi Buddha. Toate cele trei mari tradiţii indiene ne oferă dovezi ample.

De ce a devenit Buddha nemulţumit, de ce s-a apucat să caute meditaţia? Pentru că era bogat. Trăia în belşug; avea de toate, tot confortul, toate lucrurile materiale. Şi, brusc, şi-a dat seama, nu era foarte bătrân; avea doar 29 de ani când a realizat golul şi întunericul interior. Lumina e în afară; de aceea se vede întunericul interior. O pată

cât de mică pe o cămaşă albă se vede imediat. Asta s-a întâmplat.

A fugit din palat. Asta i s-a întâmplat lui Mahavira[3]; şi el a fugit din palat. Asta nu i se poate întâmpla unui cerşetor. Şi pe vremea lui Buddha existau cerşetori. De fapt, povestea spune că Buddha a renunţat la lume când a văzut pentru prima dată un cerşetor, un bătrân, un cadavru şi un *sannyasin,* un căutător. Aşa că existau cerşetori…

Buddha urma să participe la o sărbătoare a tinerilor pe care urma să o inaugureze. Din caleaşca sa de aur a văzut un cerşetor – pentru prima dată în viaţa lui – pentru că tatăl său avusese grijă ca, toată viaţa lui, Buddha să nu vadă vreodată vreun cerşetor sau vreun infirm sau vreun bătrân sau vreun mort. La naşterea lui Buddha, astrologii îi spuseseră tatălui său că dacă el va vedea vreodată aceste lucruri va renunţa imediat la lume, aşa că să nu-i dea voie să le vadă. Ca urmare, pe oriunde se ducea Buddha, cerşetorii erau alungaţi, bătrânii erau alungaţi sau obligaţi să rămână în casele lor, să nu iasă afară. Nici chiar în grădina lui nu era voie să se vadă frunzele moarte. Fiecare frunză moartă era îndepărtată peste noapte, pentru ca dimineaţa, când Buddha ieşea în grădină, să vadă doar tinereţe, frunze tinere, flori tinere. El nu văzuse niciodată o floare ofilindu-se.

Când a văzut pentru prima dată un cerşetor… Şi parabola e foarte frumoasă; se spune că zeii s-au îngrijorat:

— Tatălui i-a mers prea mult. Au trecut 29 de ani, iar Buddha are capacitatea de a deveni una dintre cele mai treze persoane din lume.

Zeii s-au îngrijorat:

— Tatăl aranjează lucrurile în aşa fel, încât s-ar putea ca Buddha să nu dea niciodată peste un cerşetor sau peste un bătrân; s-ar putea să nu-i vadă.

Aşa că s-au prefăcut – un zeu s-a făcut cerşetor, un altul bătrân, altul a făcut pe mortul şi altul a devenit sannyasin.

Cerşetorii existau, dar ei nu au renunţat. Nu aveau la ce să renunţe; erau mulţumiţi. Buddha a devenit nemulţumit.

Când India era bogată, multă lume era interesată de meditaţie; de fapt, toată lumea era interesată de meditaţie. Mai devreme sau mai târziu, începeau să se gândească la Lună, la ce e dincolo, la interior.

---

[3] Filosof indian (599-527 î.Hr.), reformator al Jainismului (n.t.)

Acum ţara e săracă, atât de săracă, încât nu mai există niciun contrast între interior şi exterior. Interiorul e sărac, exteriorul e sărac. Interiorul şi exteriorul sunt într-o armonie perfectă – ambele sunt sărace. De aceea vezi acea mulţumire pe chipurile indienilor, dar care nu este o mulţumire adevărată. Şi din cauza asta oamenii s-au obişnuit cu ideea că sărăcia are ceva spiritual în ea.

În India, sărăcia e venerată. E unul din motivele pentru care sunt condamnat, pentru că eu nu susţin niciun fel de sărăcie. Sărăcia nu e spiritualitate; sărăcia e cauza dispariţiei spiritualităţii.

Mi-aş dori ca întreaga lume să devină cât mai îmbelşugată. Cu cât sunt mai mulţi oameni bogaţi, cu atât vor deveni mai spirituali. Vor fi nevoiţi; nu vor reuşi să evite asta. Doar atunci apare adevărata mulţumire.

Creând bogăţie interioară, vine un moment când apare din nou armonia – bogăţia exterioară se uneşte cu bogăţia interioară – şi asta e adevărata mulţumire. Când sărăcia exterioară se uneşte cu sărăcia interioară, apare o falsă mulţumire. Armonia e posibilă doar în aceste două moduri. Exteriorul şi interiorul, în armonie şi omul se simte mulţumit. India arată mulţumită pentru că şi de-o parte, şi de cealaltă e sărăcie. E o armonie perfectă, exteriorul şi interiorul sunt pe aceeaşi lungime de undă; dar e o mulţumire urâtă, de fapt, e o lipsă de viaţă, o lipsă de vitalitate. E un fel tâmpit de mulţumire, stupidă, insipidă.

Occidentul e condiţionat să devină interesat de meditaţie, nu are cum să o ocolească. De aceea îşi pierde creştinismul puterea asupra minţii occidentalului, căci creştinismul nu şi-a dezvoltat în niciun fel o ştiinţă a meditaţiei. A rămas o religie foarte mediocră; la fel, şi iudaismul.

Occidentul a fost sărac: acesta e motivul. Până acum, Occidentul a trăit în sărăcie. Când Orientul era bogat, Occidentul era sărac. Iudaismul, creştinismul şi mahomedanismul, toate cele trei religii nonindiene, s-au născut în sărăcie. Acestea nu puteau dezvolta tehnici de meditaţie, nu era nevoie. Au rămas religii ale săracilor.

Acum Occidentul a devenit bogat şi există o disparitate. Religiile occidentale s-au născut în sărăcie; ele n-au nimic de oferit omului bogat. Bogatului ele îi par copilăreşti, nesatisfăcătoare. *Nu pot* să-l satisfacă. Religiile orientale s-au născut în bogăţie; de aceea, mintea occidentalului a devenit tot mai interesată de religiile orientale. Da, religia lui Buddha are un mare impact; Zen se răspândeşte ca focul. De

ce? S-au născut din bogăţie.

Există o uriaşă similitudine între psihologia occidentală a omului contemporan şi psihologia budismului. Occidentul e în aceeaşi stare în care era şi Buddha când a devenit interesat de meditaţie. A fost căutarea omului bogat. La fel, şi hinduismul, la fel, şi jainismul. Aceste trei mari religii indiene s-au născut din bogăţie, de aceea Occidentul e condiţionat să fie atras de aceste religii orientale.

India îşi pierde contactul cu propriile sale religii. Nu-şi poate permite să-l înţeleagă pe Buddha – e o ţară săracă. Se poate să te surprindă, dar indienii săraci se convertesc la creştinism. Americanii bogaţi se convertesc la budism, hinduism, Vedanta, iar cei de neatins, săracii, cei mai săraci dintre săracii Indiei, devin creştini. Înţelegi? Aceste religii exercită o anumită atracţie asupra săracilor. Dar nu au niciun fel de viitor, căci, mai devreme sau mai târziu, întreaga lume va fi bogată.

Eu nu ridic în slăvi sărăcia, nu am respect pentru sărăcie. Omului trebuie să i se dea ambele feluri de bogăţie. De ce nu amândouă? Ştiinţa a creat tehnologia necesară pentru a te face bogat pe dinafară. Religia a creat tehnologia necesară pentru a te face bogat în interior: prin yoga, tantra, taoism, sufism, hasidism – acestea sunt tehnologiile interiorului.

O poveste:

Personajul principal al acestei poveşti este una dintre acele persoane care acceptă că orice se întâmplă e o manifestare a puterii divine. Nu e treaba ei, spune aceasta, să pună la îndoială lucrarea Providenţei Divine.

A avut parte de tot ghinionul din lume şi, cu toate astea, nu s-a plâns niciodată. S-a căsătorit, iar nevasta lui a fugit cu argatul. A avut o fată care a fost amăgită de un răufăcător. A avut un băiat care a fost spânzurat. Un incendiu i-a ars hambarul, un ciclon i-a măturat casa, o ploaie cu grindină i-a distrus culturile, iar banca i-a luat ferma pentru neachitarea ipotecii. Totuşi, cu fiecare lovitură a sorţii, el a îngenuncheat şi i-a mulţumit „lui Dumnezeu cel Atotputernic pentru nemărginita sa îndurare”.

După o vreme, sărac lipit, dar în continuare supus poruncilor de Sus, a ajuns la azilul de săraci al ţinutului. Intr-o zi, supraveghetorul l-a trimis să are un câmp de cartofi. Se pornise o furtună, dar era deja pe trecute când, pe nepusă masă, un fulger căzu din cer, topind lama plugului, lăsându-l aproape dezbrăcat, cu barba pârlită, imprimându-i

pe spate iniţialele unui fermier din vecinătate şi dând cu el de un gard cu sârmă ghimpată.

Când îşi recăpătă cunoştinţa, îngenunche încet, îşi împreună mâinile şi ridică ochii la cer. Şi-atunci, pentru prima dată, rosti o revendicare:

— Doamne, devine de-a dreptul ridicol!

Asta e situaţia Orientului: „Devine de-a dreptul ridicoli". Dar Orientul continuă să-i mulţumească lui Dumnezeu, continuă să se simtă recunoscător. Nu mai există nimic pentru care să te simţi recunoscător! Orientul e sărac, bolnav, înfometat; nu e nimic pentru care să fii recunoscător. Dar Orientul a uitat cum să fie revendicativ, Orientul a uitat cum să facă ceva pentru situaţia în care se află.

Aşa că Orientul nu poate să mediteze. Orientul aproape că trăieşte într-un fel de inconştienţă. E prea înfometat să mediteze, prea sărac să se roage. Singurele sale interese sunt pâinea, adăpostul, îmbrăcămintea; aşa că atunci când vin misionarii creştini şi deschid un spital sau deschid o şcoală, indienii sunt foarte impresionaţi – asta e spiritualitate. Când vin eu şi le spun despre meditaţie, nu-i interesează şi nu doar că nu-i interesează, dar sunt împotriva ei: „Ce fel de spiritualitate e asta?" Şi eu înţeleg – au nevoie de pâine, au nevoie de adăpost, au nevoie de îmbrăcăminte.

Însă din pricina minţii lor suferă. Pe de-o parte, au nevoie de pâine, adăpost, îmbrăcăminte, de case mai bune, de drumuri mai bune; iar pe de altă parte, continuă să venereze sărăcia. Sunt în dublu orb. Orientul încă nu poate să mediteze. Are nevoie mai întâi de tehnologie ştiinţifică, pe baza căreia să se simtă un pic mai bine fizic. Aşa cum Occidentul are nevoie de tehnologie religioasă, tot aşa Orientul are nevoie de tehnologie ştiinţifică.

Eu susţin crearea unei singure lumi, în care Occidentul să poată satisface nevoile Orientului, iar Orientul să poate satisface nevoile Occidentului. Orientul şi Occidentul au fost separate de prea mult timp; nu mai e nevoie de asta. Orientul nu trebuie să mai fie Orient, iar Occidentul nu trebuie să mai fie Occident. Trebuie să ajungem la acel moment critic în care întregul pământ să devină una – trebuie să devină una – căci poate supravieţui numai dacă devine una.

Zilele naţiunilor s-au sfârşit, zilele separărilor s-au sfârşit, zilele politicienilor s-au sfârşit. Trecem într-o lume cu totul nouă, într-o nouă fază a umanităţii, iar această fază este cea a unei singure lumi, a unei

singure umanităţi. Şi atunci va avea loc o uriaşă descărcare de energie.

Orientul deţine comori, tehnologii religioase, iar Occidentul deţine comori, tehnologii ştiinţifice. Şi dacă acestea două se reunesc, lumea aceasta poate deveni un paradis. Nu e nevoie de o altă lume; suntem capabili să creăm paradisul aici, pe pământ, pentru prima dată. Dacă nu îl creăm, atunci numai noi suntem singurii responsabili.

Eu sunt pentru o singura lume, o singura umanitate şi, în cele din urmă, o singură ştiinţă care să aibă grijă de ambele – o uniune a religiei şi a ştiinţei – o ştiinţă care să aibă grijă şi de interior, şi de exterior, de ambele. Asta e ceea ce încerc eu să fac în comunitatea mea. E un loc de reunire a Orientului cu Occidentul; e un pântec în care poate fi concepută şi din care se poate naşte noua umanitate.

4. Vindecarea separării dintre minte şi corp

EU NU SEPAR existenţa între aceste două vechi dihotomii, planul material şi planul spiritual. Există o singură realitate: materia este forma sa vizibilă, iar spiritul, forma sa invizibilă. Asemenea corpului şi sufletului tău – corpul nu poate fără suflet, iar sufletul nu poate fără corp.

De fapt, toată această separare din trecut a fost o povară grea pentru inima omului – separarea dintre trup şi suflet. Asta a creat o umanitate schizofrenică. Aşa cum văd eu lucrurile, schizofrenia nu e o boală pe care o are din când în când cineva. Până acum, întreaga umanitate a fost schizofrenică. Foarte rar, doar din când în când, câte un om, ca Iisus sau Buddha sau Mahavira sau Socrate sau Pitagora sau Lao Zi, a reuşit să scape din acest tipar schizofrenic al vieţii noastre.

A separa realitatea în părţi antagonice, duşmane, e periculos, pentru că înseamnă a divide omul. Omul e un univers în miniatură; dacă separi universul, omul e divizat, dacă separi omul, universul e divizat. Iar eu cred în unitatea organică, nedivizată a existenţei.

Pentru mine nu există distincţie între spiritual şi material. Poţi fi spiritual şi să funcţionezi pe planul materialist şi, funcţionând astfel, îţi

va aduce mai multă bucurie, mai multă plăcere, mai multă sensibilitate. Funcţionarea pe planul material nu-ţi va fi tensionată, nu-ţi va fi plină de angoasă şi de anxietate.

Odată, a venit la Buddha un om şi l-a întrebat:

— E atâta suferinţă în lume, oamenii sunt atât de nefericiţi – cum reuşeşti să stai liniştit şi să simţi bucurie?

Buddha îi spuse:

— Dacă cineva are febră, trebuie ca şi medicul să zacă în pat lângă el şi să sufere? Trebuie oare doctorul, din compasiune, să se îmbolnăvească, să zacă lângă pacient şi să facă febră? Poate asta să ajute pacientul? Practic, acolo unde era doar un bolnav, acum sunt doi – lumea e de două ori mai bolnavă! Ca să-l ajute pe pacient, doctorul nu trebuie să fie bolnav; ca să-l ajute pe pacient, doctorul trebuie să fie sănătos. Cu cât e mai sănătos, cu atât mai bine; cu cât e mai sănătos, cu atât poate fi mai de ajutor.

Nu sunt împotriva construirii unei lumi mai bune pe plan material. Oricare ar fi treaba ta – să lupţi împotriva foamei, să lupţi pentru echilibrul ecologic, să lupţi împotriva sărăciei, exploatării, opresiunii, să lupţi pentru libertate – oricare ar fi treaba ta, pe planul material, va aduce beneficii, uriaşe beneficii dacă devii mai închegat spiritual, mai echilibrat, mai calm, mai liniştit, mai relaxat, căci atunci se va schimba cu totul calitatea muncii tale. Vei fi capabil să gândeşti într-o manieră mai relaxată şi vei putea să acţionezi mai fin. A-ţi înţelege fiinţa interioară îţi va fi de mare ajutor în a-i ajuta pe ceilalţi.

Eu nu sunt un spiritualist în sensul ştiut şi nu sunt nici un materialist în sensul ştiut. Adepţii Charvaka[4] în India, Epicur, în Grecia, Karl Marx şi alţii, ei sunt materialişti. Ei spun că doar materia este reală, ia conştiinţa e doar un epifenomen, un produs secundar, care nu are propria realitate. Apoi există oameni ca Shankara, Nagarjuna[5], care spun exact acelaşi lucru pe invers. Ei spun că sufletul este real, iar corpul nu, este *maya,* iluzie, un epifenomen, un produs secundar; nu are o realitate proprie.

Pentru mine, şi unii, şi ceilalţi, pe jumătate au dreptate, pe jumătate

---

[4] Curent materialist de gândire în India ce respinge conceptele de viaţă după moarte, karma, eliberare, precum şi autoritatea cărţilor stinte şi nemurirea sufletului (n.t.)

[5] Filosof budist, cofondatorul curentului de gândire Mahâyâna (n.t.)

greşesc. Iar o jumătate de adevăr este cu mult mai periculoasă decât o minciună totală – care măcar e totală. O minciună totală are o oarecare frumuseţe, dar o jumătate de adevăr e urâtă – şi urâtă, şi periculoasă – urâtă, pentru că e jumătate. E ca şi cum ai tăia un om în două. A separa omul e periculos, pentru că omul e o unitate organică. Dar aşa s-a procedat de-a lungul veacurilor, iar acum a devenit aproape o rutină în gândire, o condiţionare.

Eu nu aparţin niciunui curent – nici celui materialist, nici celui al aşa-numiţilor spiritualişti. Abordarea mea e totală, e holistă. Eu cred că omul e amândouă la un loc: spiritual şi material. De fapt, sunt nevoit să folosesc cuvintele „spiritual" şi „material" doar pentru că au fost folosite dintotdeauna. De fapt, omul e psihosomatic, nu material *şi* spiritual, căci acel „şi" creează dualitate. Între material şi spiritual nu e niciun „şi", nici măcar o cratimă. Omul e material spiritual – într-un cuvânt, material spiritual.

Spiritual înseamnă centrul fiinţei tale, iar material înseamnă circumferinţa fiinţei tale. Circumferinţa nu poate să existe dacă nu există centru, iar centrul nu poate să existe dacă nu există circumferinţă.

Treaba mea e să te ajut, pentru ca centrul să devină clar, pur. Apoi, acea puritate se va reflecta şi asupra circumferinţei. Dacă centrul tău e frumos, şi circumferinţa e forţată să devină frumoasă, iar dacă circumferinţa ta e frumoasă, centrul tău e forţat să se lase influenţat de frumuseţe.

Au fost odată doi mistici care stăteau de vorbă. Primul spuse:

— Am avut cândva un discipol şi, în ciuda tuturor eforturilor mele, nu am reuşit să-l fac să ajungă la iluminare.

— Ce-ai făcut? l-a întrebat celălalt.

— L-am pus să repete mantre, să privească la simboluri, să se îmbrace în veşminte speciale, să sară în sus şi în jos, să inspire mirosuri de tămâie, să citească invocaţii şi să stea mult timp în picioare.

— A zis ceva care să-ţi poată dea vreun indiciu despre faptul că nimic din toate astea nu-i oferea o stare mai înaltă de conştiinţă?

— Nimic. S-a întins pe jos şi a murit. Tot ce-a spus a fost irelevant: „Când o să primesc ceva de *mâncare?*"

Desigur, pentru cineva spiritual e irelevant să vorbească despre

mâncare – ce treabă are asta cu spiritul?

Eu nu sunt acest gen de persoană spirituală. Sunt la fel de hedonist ca adepţii Charvaka, la fel de materialist ca Epicur, la fel de spiritual ca Buddha, Mahavira. Eu sunt începutul unei viziuni cu totul noi.

5. Meditaţia e viaţă, nu mod de viaţă

Trebuie să faci ceva în viaţă. Cineva e tâmplar, altcineva e rege, cineva e om de afaceri, altcineva e războinic. Acestea sunt moduri de viaţă, sunt moduri de a-ţi câştiga pâinea, de a avea un adăpost. Ele nu pot să schimbe cine eşti pe dinăuntru. Fie că eşti un războinic sau un om de afaceri, nu contează: unul a ales un mod de a-şi duce traiul, celălalt a ales un altul.

Meditaţia e viaţă, nu mod de viaţă. Nu are nicio legătură cu ceea ce faci; are legătură cu ceea ce eşti. Da, afacerile nu trebuie să pătrundă în fiinţa ta, e adevărat. Dacă şi fiinţa ta devine o afacere, atunci e dificil să meditezi şi imposibil să devii un sannyasin, un căutător… căci dacă fiinţa ta a devenit o afacere, atunci înseamnă că ai devenit prea calculat. Iar o persoană calculată e o persoană laşă: gândeşte prea mult, nu poate face salturi.

Meditaţia e un salt: de la minte la inimă, iar apoi de la inimă la fiinţă. Vei ajunge tot mai în profunzime, acolo unde calculele trebuie lăsate în urmă, unde logica nu mai are nicio importanţă. Acolo nu poţi face pe deşteptul.

De fapt, deşteptăciunea nici măcar nu e inteligenţă; deşteptăciunea e un substitut slab pentru inteligenţă. Cei care nu sunt inteligenţi, învaţă cum să fie deştepţi. Cei care sunt inteligenţi nu au nevoie să fie deştepţi; sunt inocenţi, nu au de ce să fie vicleni. Ei acţionează dintr-o stare de neştiinţă.

Dacă eşti om de afaceri, e în regulă. Dacă Iisus a putut ajunge să mediteze şi să devină un sannyasin, iar în cele din urmă un Hristos, un buddha… iar el era, de fapt, fiul unui tâmplar, ajutându-şi tatăl, aducând lemne, tăind lemne. Dacă fiul unui tâmplar poate deveni un buddha, tu de ce n-ai putea?

Kabir era ţesător. A muncit toată viaţa; chiar şi după iluminare a

continuat să ţească; îi plăcea mult! Discipolii săi l-au implorat de multe ori, s-au rugat de el cu lacrimi în ochi:

— Nu mai e nevoie să munceşti – suntem aici să avem grijă de tine! Ai atâţia discipoli, de ce să mai continui la bătrâneţe să torci, să ţeşi?

Kabir le spunea:

— Dar voi nu ştiţi pentru cine ţes, pentru cine torc? Pentru Dumnezeu! Pentru că acum oricine e un dumnezeu pentru mine. E modul meu de a mă ruga.

Dacă Kabir poate deveni un buddha rămânând în continuare un ţesător, tu de ce nu ai putea?

Dar afacerile nu trebuie să pătrundă în fiinţa ta. Afacerile trebuie să fie doar o chestie exterioara, doar unul dintre modurile de trai. Când închizi dugheana, uită de afacerea ta. Când vii acasă, nu veni cu dugheana în minte. Când eşti acasă cu nevasta ta, cu copiii tăi, nu fi un om de afaceri. E urât: asta înseamnă că fiinţa ta începe să prindă culoarea activităţii tale. Activitatea e un lucru superficial. Fiinţa trebuie să rămână transcendentală faţă de profesie, iar tu trebuie să fii de fiecare dată în stare să-ţi laşi deoparte ocupaţia şi să pătrunzi în lumea fiinţei tale. În asta constă meditaţia.

Un codoş încerca să aranjeze o căsătorie între un om de afaceri şi o tânără frumoasă. Dar omul de afaceri era foarte rezervat.

— Înainte să cumpăr marfa, spuse omul de afaceri, mă uit la mostre şi, înainte de a mă căsători, trebuie, la fel, să primesc o mostră.

— Dar, pentru numele lui Dumnezeu, omule, nu-i poţi cere unei fete respectabile aşa ceva! îi răspunse codoşul.

— Îmi pare rău, insistă celălalt, pentru mine e doar o altă afacere pe care vreau s-o închei în felul meu sau n-o mai închei deloc.

Disperat, codoşul merse să-i vorbească fetei.

— Ţi-am găsit un băiat bun, îi spuse el, cu o grămadă de bani. Dar la el totul e o afacere şi nu face nimic pe NE-VE. Are nevoie de o mostră.

— Uite, spuse fata, şi eu sunt la fel de isteaţă în afaceri ca şi el. N-am să-i dau mostre – doare referinţe.

Dacă eşti *acel* gen de om de afaceri, atunci o să fie greu să meditezi. Acel gen de persoană trăieşte într-o cu totul altă lume, într-o lume foarte mundană.

Era un bar foarte stilat, în cea mai selectă parte a oraşului. Nou-

venitul comandă o sticlă de bere. Plătind cu o bancnotă de un dolar, a fost surprins când barmanul i-a dat rest 90 de cenţi. Când l-a întrebat despre asta, barmanul i-a spus că atâta face.

Clientul, înfometat şi încântat de preţurile aparent scăzute ale localului, comandă un sendviş cu pâine de secară, şuncă şi caşcaval.

— 50 de cenţi, îi spuse barmanul.

Clientul făcu ochii mari:

— Nu înţeleg, cum poţi să vinzi la preţuri atât de mici? întrebă el.

— Ascultă, amice, îi spuse barmanul, eu doar lucrez aici, nu sunt şeful. El e sus cu nevastă-mea, iar eu îi fac aici acelaşi lucru pe care mi-l face el acolo.

Anumite minţi funcţionează mereu la modul de afaceri; pe fiecare dimensiune a vieţii, ei sunt tot timpul oameni de afaceri. Dacă eşti genul acela de om de afaceri, atunci aici nu e locul potrivit pentru tine.

Aici e locul potrivit pentru jucători. Aici e locul potrivit pentru oameni care pot să rişte – care pot să rişte totul pentru nimic. Da, chiar totul pentru nimic, pentru că meditaţia te va duce la nimic. Însă aceia care ajung la nimicul meditaţiei devin imediat conştienţi că au ajuns şi la plenitudinea lui Dumnezeu. Nimicul tău e plenitudinea lui Dumnezeu, e partea cealaltă. Tu devii nimic şi deodată eşti pătruns de plenitudine eşti plin de Dumnezeu. Devenind nimic, devii încăpător, devii gazda marelui oaspete.

Dar dacă îţi faci calcule mereu, nu poţi să devii nimic. Cum ai putea să renunţi la toate ca să devii nimic? Vei continua să calculezi: te vei deplasa cu precauţie.

Atunci nu e pentru tine. Du-te la oarecari pseudomaeştri bătrâni şi tradiţionalişti. Te vor consola. Îţi vor spune că poţi rămâne om de afaceri şi că poţi totuşi să-ţi deschizi un cont bancar în paradis. Fii caritabil, dă de pomană: donează săracilor, donează templului sau bisericii sau sinagogii; spitalului, şcolii şi vei fi răsplătit în viaţa de apoi. Fă lucruri virtuoase, pe care fi le poţi permite. Dacă îi exploatezi pe oameni, poţi oricând să le dai o parte înapoi. Poţi dona puţin bisericii, vreunei instituţii caritabile, poţi să dai nişte bani săracilor – astea sunt consolările – şi ţi se va rezerva un loc în Rai!

Nu fi atât de prost – Raiul nu e aşa de ieftin! De fapt, Raiul nu e nicăieri; e ceva din tine. Nicio pomană nu te poate duce acolo. Dar dacă

ajungi acolo, întreaga ta viaţă devine o binefacere; asta e un cu totul alt fenomen. Dacă ajungi acolo, întreaga ta viaţă devine compasiune.

Rămâi om de afaceri, dar uită totul timp de câteva ore. Eu nu sunt aici să-ţi spun să fugi de viaţa ta obişnuită. Eu sunt aici să-ţi spun care sunt modurile şi mijloacele, alchimia, de a transforma obişnuitul în neobişnuit. Fii om de afaceri în dugheana ta şi nu fii om de afaceri la tine acasă. Iar uneori, timp de câteva ore, uită chiar şi de casă, de familie, de nevastă, de copii. Timp de câteva ore fii singur cu tine însuţi. Cufundă-te tot mai adânc în fiinţa ta. Bucură-te de tine însuţi, iubeşte-te pe tine însuţi. Şi, încetul cu încetul, vei ajunge să-ţi dai seama că te cuprinde o mare bucurie, fără vreo cauză din exterior, neprovocată din afară. E propria ta aromă, e propria ta înflorire. Asta e meditaţia!

Stai în tăcere, fără să faci nimic, apa curge şi iarba creşte singură. Stai în tăcere, fără să faci nimic şi aşteaptă curgerea. Va veni, vine de fiecare dată, iar atunci când vine, iarba creşte singură. Vei vedea cum creşte în tine o mare bucurie fără niciun motiv. Şi-atunci împărtăşeşte-o, şi-atunci dă-le-o şi altora! Şi-atunci binefacerile tale vor fi interioare. Şi-atunci nu va mai fi doar un mijloc de a atinge un scop; atunci va avea valoare intrinsecă.

După ce ai început să meditezi, sannyas nu e departe! Sannyas al meu nu e nimic altceva decât a trăi în lumea obişnuită, dar în aşa fel încât să nu fiu posedat de ea; rămânând transcendental, rămânând în lume şi totuşi puţin deasupra ei. Asta e sannyas. Nu e un sannyas în stilul tradiţional, în care trebuie să îţi laşi nevasta, copiii, afacerea şi să te duci în Himalaya. Chestia asta nu a dat niciodată rezultate. În Himalaya s-au dus mulţi, dar au luat cu ei şi minţile lor stupide. Lor Himalaya nu le-a fost de niciun ajutor; dimpotrivă, au distrus frumuseţea munţilor, doar atât. Cum te poate ajuta Himalaya? Acolo te poţi detaşa de lume, dar nu şi de mintea ta. Mintea va veni cu tine; e în tine. Şi oriunde ai fi, aceeaşi minte va da naştere aceleiaşi lumi în jurul tău.

Un mare mistic era pe moarte. Şi-a chemat discipolul, pe discipolul principal. Acesta s-a bucurat foarte mult că maestrul l-a chemat. E atâta lume adunată, iar misticul îl cheamă pe el; probabil că o să-i dea vreo cheie secretă pe care n-a mai dat-o nimănui până acum. „În acest fel mă alege drept succesorul său!”. Se apropie de maestru.

Maestrul îi spuse:

— Vreau să-ţi spun un singur lucru. Nu l-am ascultat pe maestrul

meu – şi el tot aşa mi-a spus când era pe moarte, dar am fost un prost şi nu l-am ascultat şi nici măcar nu am înţeles ce voia să spună. Dar îţi spun din proprie experienţă că are dreptate, deşi mi s-a părut foarte absurd când mi-a spus.

Discipolul întrebă:

— Ce este? Vă rog, spuneţi-mi! O să încerc să urmez cuvânt cu cuvânt ce-mi spuneţi.

Maestrul spuse:

— E ceva foarte simplu: să nu ţii niciodată, dar niciodată, o pisică în casă!

Şi până să apuce discipolul să-l întrebe de ce, maestrul muri.

Acum el era nedumerit – ce chestie tâmpită! Acum pe cine să întrebe? l-a întrebat pe câţiva bătrâni din sat:

— Are mesajul ăsta vreun indiciu ascuns? Trebuie să fie ceva misterios în asta!

Unul dintre bătrâni îi spuse:

— Da, ştiu, pentru că maestrul lui – maestrul maestrului tău – i-a spus la fel: „Să nu ţii niciodată, dar niciodată, o pisică în casă!", dar el nu a ascultat. Cunosc povestea.

Discipolul spuse:

— Spuneţi-mi, vă rog, ca să înţeleg şi eu. Care e secretul din spatele acestei îndrumări? Vreau să-mi fie decriptată ca să o pot urma.

Bătrânul râse şi spuse:

— E simplu, nu e absurd. Maestrul maestrului tău i-a transmis acestuia un mare mesaj, dar el nu s-a întrebat niciodată „Care e sensul lui?". Tu măcar eşti suficient de inteligent să-ţi pui întrebarea. El a uitat pur şi simplu. Maestrul tău era tânăr când i s-a transmis mesajul; trăia în pădure pe atunci. Avea la el doar două haine; asta era tot avutul lui. Dar în casă erau şobolani mari care-i distrugeau hainele şi el era nevoit să le ceară alte haine sătenilor în repetate rânduri. Sătenii îi spuseră: „De ce nu-ţi iei o pisică? ia-ţi o pisică şi pisica va mânca şobolani şi ai scăpat de problemă. Noi suntem oameni sărmani, cum am putea să-ţi dăm haine noi lună de lună?". Era ceva atât de logic, încât el i-a cerut cuiva o pisică. Primi pisica şi atunci începură problemele. Pisica îi salvă hainele, desigur, dar ea avea nevoie de lapte, că, odată şoarecii mâncaţi, pisicii i se făcea foame. Bietul om nu putea să mediteze, pentru că pisica

era mereu acolo, mieunând, plângând şi frecându-se de el pe toate porţile. Se duse din nou la săteni, iar aceştia îi spuseră: „E greu – acum va trebui să-ţi dăm lapte. Îţi putem da o vacă pe care să o păstrezi. Poţi să bei lapte şi supravieţuieşte şi pisica. Aşa nu mai e nevoie să vii în fiecare zi după mâncare". Ideea era foarte bună. A luat vaca… şi aşa au început toate. Aşa încep toate. Vaca avea nevoie de iarbă, iar oamenii îi spuseră: „Venim în zilele libere să facem curat în pădure, să pregătim pământul. Tu apucă-te să cultivi puţin grâu şi altele şi lasă o parte pentru iarbă. Iar sătenii s-au ţinut de promisiune şi au venit. Au făcut curat în pădure, au curăţat solul şi au plantat grâu. Dar acum era altă problemă: trebuia udat… Şi toată ziulica bietul om avea treabă să îngrijească de câmp. N-avea timp să mediteze, n-avea timp să citească scripturile! Se duse din nou la săteni şi le spuse: „Am tot mai multe greutăţi. Problema este când să mai meditez – nu mai am timp". Ei spuseră: „Aşteaptă. O femeie tocmai a rămas văduvă şi e tânără şi ne temem că-i va ispiti pe tinerii satului. Te rugăm, ia-o la tine. E în putere şi va avea grijă de câmp, de vacă, de pisică, îţi va găti şi e şi foarte pioasă. Aşa că nu-ţi face griji, nu te va deranja", şi uite-aşa se ajunge la o concluzie logică. Cât de departe a ajuns omul de la o pisică! Femeia a venit şi a început să aibă grijă de el, iar el a fost foarte fericit câteva zile. Ea îi masa picioarele… şi, încetul cu încetul, ceea ce trebuia să se întâmple s-a întâmplat: s-au căsătorit. Iar atunci când te căsătoreşti în India, faci cel puţin o duzină de copii – o duzină minimum! Aşa că gata cu meditaţia, gata cu orice fel de sannyas. Şi şi-a amintit doar când era pe moarte. Şi-a reamintit că atunci când maestrul SAU era pe moarte i-a spus „Fereşte-te de pisici!". Şi de-asta ţi-a spus şi el ţie. Acum ai grijă la pisicii un singur pas în direcţia greşită şi trebuie să mergi pe un drum greşit; iar mintea ta e cu tine oriunde te-ai duce.

Eu m-am dus în Himalaya. Odată, eram cu doi prieteni de-ai mei, undeva, în munţi. Am intrat într-o peşteră goală; era atât de frumos că am rămas acolo peste noapte. Dimineaţă a venit un călugăr şi ne-a spus:

— Ieşiţi afară! Asta e peştera mea!

Eu i-am zis:

— Cum se poate să fie peştera ta? Nu înţeleg – e o peşteră naturală. Nu pretinde că e a ta – nu poţi pretinde asta, pentru că nu ai făcut-o tu. Ai renunţat la lume, la casă, la nevastă, la copii, la bani, la tot, iar acum pretinzi că asta e peştera *ta* – pleacă de-aici… Nu e a nimănui!

El s-a enervat foarte tare. Ne-a spus:

— Voi nu ştiţi cine sunt eu – sunt periculos! Nu pot să v-o las vouă. Eu trăiesc în această peşteră de 13 ani!

L-am provocat cât am putut şi a luat foc, gata să sară la noi, gata să ne omoare! Apoi i-am spus:

— Stai – o să plecăm. Am vrut doar să te provocăm ca să-ţi arătăm că au trecut 13 ani, dar ai aceeaşi minte. Acum peştera asta e „a ta" pentru că ai trăit 13 ani în ea, aşa că e a ta. N-ai adus-o cu tine când te-ai născut şi nici n-o s-o iei cu tine când vei muri. Iar noi n-o să stăm aici la nesfârşit, ci doar peste noapte. Suntem doar nişte călători, nu suntem călugări. Am venit doar să vedem câţi proşti trăiesc prin părţile astea – iar tu pari să fii cel mai cel!

Poţi lăsa lumea… vei fi acelaşi. Vei recrea aceeaşi lume, pentru că porţi amprenta ei în minte. Problema nu e să laşi lumea, ci să renunţi la minte, să ţi-o schimbi. Asta e meditaţia.

6. Fericirea e scopul, meditaţia mijlocul

Fericirea e scopul vieţii; meditaţia e mijlocul, modul de a ajunge la ea. Fericirea e finalitatea; meditaţia e puntea, vasul care te poarta către ţărmul părintesc, fără meditaţie, nimeni nu a ştiut vreodată ce e fericirea.

Nu e plăcere. Plăcerea e fiziologică, e chimică; nu are nicio profunzime şi e foarte trecătoare. De exemplu, orgasmul sexual e plăcere. Pentru o clipă, te simţi stăpânul lumii, dar doar pentru o clipă. Iar acelei clipe îi urmează tristeţe şi depresie profundă; de aceea, după ce fac dragoste, oamenii adorm imediat. E o modalitate de a evita tristeţea care urmează.

Priveşte animalele când se împerechează; după ce se împerechează, poţi vedea tristeţe chiar şi în expresiile lor. Nu par să fie în extaz. Dacă le observi îndeaproape, vei vedea că sunt deziluzionate; se simt de parcă ar fi fost trase pe sfoară. Şi, de fapt, este un truc al naturii. Natura te trage pe sfoară. Are ea scopurile ei; natura vrea reproducerea

speciilor, natura a conceput mijloace inteligente. Cel mai inteligent e plăcerea pe care o obţii pentru o clipă. Pentru acea plăcere eşti gata să te reproduci. Dacă nu ar fi niciun fel de plăcere la mijloc, întreaga activitate ar părea caraghioasă. Ar părea o gimnastică sau yoga… ar părea prostească.

Din cauza acestei plăceri, omul e gata să facă orice fel de tâmpenie. Dar e doar un fenomen chimic, hormonal, fiziologic; nu poate fi profund, pentru că fiziologia nu e profundă.

Fericirea nu e nici măcar bucurie. Ce numim bucurie e psihologică. Ori de câte ori ai un moment de euforie, egoul tău e satisfăcut, eşti bucuros. Ai devenit preşedintele republicii, te bucuri – dar doar pentru moment, cât egoul tău e satisfăcut. Dacă ai înfrânt toţi competitorii, ai trecut linia de sosire; ai reuşit acolo unde alţii au ratat… sau ai mulţi bani, putere, prestigiu, faimă. Curând însă te saturi de toate.

Doar oamenii de succes ştiu cât de obositor e succesul. Doar oamenii bogaţi ştiu cât de dezamăgiţi sunt – dar nu pot nici măcar să o spună, căci a o spune pare şi mai prosteşte, oamenii ar râde. Şi-au irosit întreaga viaţă să acumuleze bogăţie, iar acum spun că e o prostie.

Mahavira şi Buddha, care au renunţat la regatele lor, au fost oameni foarte curajoşi. E nevoie de curaj pentru a renunţa. E nevoie de curaj pentru a recunoaşte faptul că „asta n-a fost decât o prostie şi până acum am dus o viaţă prostească". Egoul nu doreşte să facă asta; egoul vrea să continue să întreţină iluzia. Aşa că la suprafaţă continui să zâmbeşti, dar în sufletul tău sunt numai lacrimi, şi nimic altceva, în sufletul tău e anxietate.

Când egoul e satisfăcut te bucuri – fericirea nu e bucurie, ci un fenomen cu totul diferit. Nu e plăcere, pentru că nu e fiziologic. Nu e bucurie, pentru că nu înseamnă satisfacţia egoului. Dimpotrivă, e disoluţia egoului, e dizolvarea întregii tale identităţi în întreg. Asta e meditaţia, reunire cu întregul, topire în întreg, uitare totală a faptului că eşti separat, amintindu-ţi doar că eşti una cu întregul. De aceea, Gurdjieff obişnuia să-şi numească procesul de meditaţie „reamintire de sine"; chiar este o reamintire. Buddha îşi numea meditaţia „dreapta reamintire".

Suntem una cu întregul, chiar dacă credem că suntem separaţi. Suntem inseparabili. Doar gândindu-ne că suntem separaţi, nu devenim separaţi. Nu e nevoie decât de reamintire; nu e nevoie decât să

renunţăm la această noţiune falsă a separării. În acele rare momente în care îţi poţi lăsa la o parte egoul, personalitatea, complexul minte-corp şi eşti doar un observator, un martor, o conştiinţă cunoşti pentru prima dată gustul meditaţiei. Şi odată cu asta vine imediat şi o mare fericire, aleargă spre tine din toate direcţiile, din toate dimensiunile. Întreg golul tău interior e umplut imediat. Devine un lac de fericire. Asta e finalitatea, iar metoda şi mijlocul sunt meditaţia. Nu există altă metodă, nu se poate altfel.

De aceea trebuie să înveţi să te îmbibi cu spiritul meditaţiei. Oricât ar dura, oricare ar fi preţul de plătit pentru asta, trebuie să fii pregătit. Odată pregătit să o obţii cu orice preţ, nu mai e greu. Chiar faptul de a fi pregătit te face să o meriţi, iar lucrurile devin foarte simple.

7. Fiecare dintre noi e un mistic înnăscut

Un prieten m-a întrebat:

— E clar că meditaţia e pentru mistici. De ce o propui oamenilor obişnuiţi şi copiilor lor?

În primul rând, eu n-am întâlnit niciodată un om obişnuit; nu există aşa ceva. E doar creaţia oamenilor egoişti. Egoistul trebuie să-l creeze pe omul obişnuit – e singura cale ca egoul să existe, să persiste. Nicio fiinţă umană nu e obişnuită, pentru că fiecare fiinţă umană e atât de unică. Fiecare fiinţă umană e creată de Dumnezeu – cum ar putea fi obişnuită? Dumnezeu nu creează niciodată ceva obişnuit. Întreaga sa creaţie e o raritate. Fiecare individ e atât de unic, încât e ¡repetabil. N-ai mai fi existat niciodată, nu vei mai exista niciodată. Nu poţi găsi pe nimeni care să fie exact ca tine.

Să lăsăm fiinţele umane… Nici măcar animalele, nici măcar copacii, nici măcar pietricelele de pe malul mării – nici măcar două pietricele – nu seamănă. Oriunde e semnătura lui Dumnezeu, e întotdeauna originalul, niciodată obişnuitul.

Dumnezeu nu e un fabricant, e un creator. El nu fabrică oameni, asemenea unor Maşini pe o linie de producţie. Poţi avea mai multe

maşini Ford exact la fel – asta e diferenţa între o maşină şi un om. O maşină poate fi duplicată, un om nu poate fi duplicat. Iar în clipa în care începi duplicarea, imitarea, devii mai mult ca o maşină – atunci nu mai acorzi respect umanului din tine. Aşa ia naştere robopatologia.

Zici: „E clar că meditaţia e pentru mistici". E pentru mistici, desigur, dar fiecare dintre noi e un mistic înnăscut – pentru că fiecare poartă în sine un mare mister de care trebuie să-şi dea seama, fiecare poartă în sine un mare potenţial ce trebuie împlinit. Fiecare dintre noi se naşte având un viitor. Fiecare dintre noi are speranţă. Ce vrei să spui prin mistic? Mistic e cel care încearcă să descopere misterul vieţii, care înaintează către necunoscut, care străbate cărări neumblate, a cărui viaţă e plină de aventură, de explorare.

Dar fiecare copil porneşte pe această cale cu veneraţie, cu mirare, cu întrebări în inima lui. Fiecare copil e un mistic. Undeva, pe drumul către aşa-numita ta maturizare, pierzi contactul cu posibilitatea ta interioară de a fi mistic şi devii om de afaceri sau devii funcţionar sau devii perceptor sau devii ministru. Devii altceva şi începi să te gândeşti că asta eşti. Şi când o şi crezi, aşa şi e.

Efortul meu e ţintit către a-ţi distruge aceste noţiuni greşite despre tine însuţi şi a-ţi elibera misticismul. Meditaţia e un mod de eliberare a misticismului şi e pentru toată lumea – fără nicio excepţie, nu cunoaşte excepţie.

„E clar că meditaţia e pentru mistici. De ce o propui oamenilor obişnuiţi şi copiilor lor?". Nimeni nu e obişnuit, iar copiii sunt cei mai capabili de asta. Sunt mistici în mod natural. Înainte să fie distruşi de societate, înainte să fie distruşi de alţi roboţi, de alţi oameni pervertiţi, e bine să-i ajutăm să afle câte ceva despre meditaţie.

Meditaţia nu e condiţionare, pentru că meditaţia nu e îndoctrinare. Meditaţie nu înseamnă să li se inculce vreun crez. Dacă înveţi un copil să devină creştin, trebuie să-i pui la dispoziţie o doctrină; trebuie să-l obligi să creadă lucruri care în mod normal par absurde. Trebuie să-i spui copilului că pe Iisus l-a născut o mamă virgină – asta e un fundament. Astfel distrugi inteligenţa naturală a copilului. Dacă nu te crede, te înfurii şi, bineînţeles, tu eşti cel puternic şi poţi pedepsi copilul. Poţi tortura copilul în multe feluri. Dacă te crede pe tine, asta e împotriva inteligenţei lui intrinseci. Lui i se pare un nonsens, dar trebuie să facă un compromis cu tine. Şi odată făcut compromisul, el

începe să-şi piardă inteligenţa, devenind prost.

Dacă înveţi un copil să fie mahomedan, atunci iarăşi trebuie să-l înveţi 1.001 de absurdităţi. La fel, şi în cazul hinduismului şi a tuturor tipurilor de credinţe, de dogme. Dacă înveţi un copil să mediteze, nu-l îndoctrinezi. Nu-i spui că trebuie să creadă ceva, ci doar îl inviţi să experimenteze cum e fără gânduri. Fără gânduri nu e o doctrină, e o experienţă. Iar copiii sunt foarte, foarte buni la asta, pentru că ei sunt aproape de sursă. Doar ce-au descins de la Dumnezeu! Ei încă îşi mai amintesc ceva din acel mister. Ei tocmai ce au venit din altă lume pe care încă nu au uitat-o de tot. Mai devreme sau mai târziu, o vor uita, dar miresmele încă îi înconjoară. De aceea toţi copiii par atât de frumoşi, atât de plini de graţie. Ai văzut vreodată vreun copil urât?

Ce se întâmplă cu toţi aceşti copii frumoşi? Unde dispar? Mai târziu, în viaţă, găseşti foarte rar oameni frumoşi. Şi atunci ce se întâmplă cu toţi aceşti copii frumoşi? De ce se transformă în nişte persoane urâte? Ce accident, ce calamitate are loc pe parcurs?

Încep să-şi piardă grafia în ziua în care încep să-şi piardă inteligenţa. Încep să-şi piardă ritmul lor natural, eleganta lor naturală şi încep să înveţe un comportament de plastic. Nu mai râd spontan, nu mai plâng spontan, nu mai dansează spontan, l-ai închis cu forţa într-o cuşcă, într-o haină strâmtă, l-ai întemniţat.

Lanţurile sunt foarte subtile, nu sunt vizibile. Sunt lanţuri ale gândirii – creştine, hinduse, mahomedane. Ai înlănţuit copilul, iar el nu poate vedea lanţurile, aşa că nu va putea să vadă că e prins în lanţuri şi va suferi toată viaţa. E, aşa, o închisoare! Nu e ca şi cum ai arunca un om în temniţă; e un fel de a crea temniţa în jurul omului pentru ca, oriunde s-ar duce, temniţa să fie în jurul lui. Poate să se ducă în Himalaya şi să stea într-o peşteră şi va rămâne un hindus şi va rămâne un creştin – şi va continua să gândească.

Meditaţia e o cale de a ajunge până la tine, până în acele profunzimi unde nu există gânduri, aşadar nici îndoctrinare. Ea nu te învaţă nimic, de fapt doar te face atent la capacitatea ta interioară de a nu avea gânduri, de a nu avea minte. Şi cel mai bun moment pentru asta e atunci când copilul e încă nepervertit.

8. Mintea are logoree

Mintea nu e decât un computer bio. La naştere, copilul nu are minte; în el nu are loc niciun fel de monolog. Durează undeva între trei şi patru ani pentru ca acest mecanism să înceapă să funcţioneze. Vei vedea că fetele încep să vorbească mai repede decât băieţii; ele sunt mai logoreice, au un computer bio mai bun!

Acesta are nevoie de informaţie; de aceea dacă încerci să-ţi aminteşti viaţa ta de la coadă la cap te vei bloca, undeva, la vârsta de patru ani dacă eşti bărbat sau la vârsta de trei ani dacă eşti femeie. Mai departe de asta e blanc. Erai prezent; probabil că s-au întâmplat o grămadă de lucruri, au avut loc tot felul de întâmplări, dar se pare că nu s-a întipărit nimic în memoria ta, aşa că nu-ţi poţi aminti. Dar după vârsta de trei sau patru ani îţi aminteşti foarte clar.

Mintea îşi adună datele de la părinţi, de la şcoală, de la alţi copii, vecini, rude, societate, biserică… sursele sunt peste tot. Probabil că ai văzut copii mici care atunci când încep să vorbească repetă acelaşi cuvânt de mai multe ori. Ce bucurie! – un nou mecanism a început să funcţioneze în ei.

Când sunt în stare să alcătuiască propoziţii o fac atât de bucuroşi, iar şi iar. Când ajung să poată pune întrebări, atunci te întreabă despre orice. Nu uita că pe ei nu-i interesează răspunsurile. Uită-te la un copil când pune o întrebare; nu-l interesează răspunsul tău, aşa că te rog să nu-i dai unul din Encyclopedia Britannica. Pe copil nu-l interesează răspunsul tău; el se bucură pur şi simplu de faptul că poate să pună întrebări. În el a luat fiinţă o nouă aptitudine.

Şi uite aşa continuă să adune; apoi va începe să citească… şi mai multe cuvinte. Iar în societatea noastră tăcerea nu se plăteşte; cuvintele se plătesc şi, cu cât eşti mai articulat, cu atât vei fi mai bine plătit. Cine sunt liderii tăi? Cine sunt politicienii tăi? Cine sunt profesorii tăi? Cine sunt preoţii, teologii, filosofii tăi? Reduşi la un singur lucru, sunt foarte bine articulaţi. Ei ştiu să se folosească de cuvinte cu sens, cu semnificaţie, coerent, pentru a-i putea impresiona pe oameni.

Rareori se observă că întreaga noastră societate e dominată de persoane articulate verbal. Se poate ca acestea să nu ştie nimic; se poate să nu fie înţelepte; se poate chiar să nu fie nici inteligente. Dar un lucru

e sigur: ştiu cum să se joace cu cuvintele. E un joc, iar ei l-au învăţat bine. Le aduce recunoaştere, bani, putere – orice – aşa că toată lumea încearcă, iar mintea se umple cu multe cuvinte, cu multe gânduri.

Orice calculator poate fi pornit şi oprit însă mintea nu o poţi opri. Nu are întrerupător. Nicăieri nu e menţionat, nu e nicio referinţă care să spună că atunci când Dumnezeu a făcut lumea, când a făcut omul, a făcut şi un întrerupător pentru minte, ca să o poţi porni şi opri. Nu există întrerupător, aşa că ea e activată de la naştere până la moarte.

Te va surprinde să ştii că acelora care înţeleg computerele şi care înţeleg creierul uman le-a venit o idee foarte ciudată. Dacă scoatem creierul din craniul unei fiinţe umane şi îl menţinem viu în mod mecanic, ei emit ipoteza că va continua monologul în acelaşi fel. Pentru creier nu contează că nu mai e legat de bietul om care suferea din cauza lui; el continuă să viseze. Acum că e conectat la aparate, continuă să viseze, continuă să-şi imagineze, continuă să se teamă, continuă să proiecteze, să spere, să încerce să fie aşa sau altfel. Habar nu are că nu mai poate face nimic; persoana de care era legat în mod normal nu mai există. Poţi menţine acest creier în viaţă mii de ani conectat la dispozitive mecanice, iar el va continua monologul, iar şi iar – aceleaşi lucruri, pentru că încă nu am reuşit să-l învăţăm altele noi. După ce-l învăţăm lucruri noi, va repeta acele lucruri noi.

O idee ce predomină în cercurile ştiinţifice e aceea că e o mare pierdere în faptul că Albert Einstein a murit şi creierul lui a murit odată cu el. Dacă i-am fi putut păstra creierul, dacă l-am fi putut implanta în corpul altcuiva, atunci creierul ar fi putut să continue să funcţioneze. Nu contează dacă Albert Einstein e sau nu în viaţă; creierul lui ar continua să se gândească la teoria relativităţii, la stele şi la teorii. Ideea e că aşa cum oamenii donează sânge şi îşi donează ochii înainte să moară, ei ar trebui să înceapă să-şi doneze şi creierele, pentru ca acestea să poată fi păstrate. Dacă se consideră că sunt nişte creiere speciale, foarte calificate – şi că e o pierdere totală să fie lăsate să moară – atunci pot fi transplantate. Cine ştie ce idiot poate deveni Albert Einstein, iar acel idiot nu va şti niciodată – pentru că în interiorul craniului său nu există sensibilitate; poţi schimba orice, iar acea persoană nu va şti niciodată. E suficient să anesteziezi persoana respectivă şi să schimbi orice doreşti să schimbi în creierul său – poţi să-i schimbi creierul cu totul –, iar ea se va trezi cu noul creier, cu noul

monolog şi nici măcar nu va bănui ce s-a întâmplat!

Acest monolog e educaţia noastră şi; practic, e greşită, pentru că te învaţă doar jumătate din proces – cum să-ţi foloseşti mintea. Nu te învaţă şi cum să o opreşti ca să se poată relaxa – pentru că, inclusiv atunci când dormi, ea continuă. Nu cunoaşte odihnă. Şaptezeci de ani, optzeci de ani funcţionează, încontinuu.

Dacă am putea-o educa… şi asta încerc să te conving, că e posibil. Se numeşte meditaţie. Se poate să-i pui minţii întrerupător şi să o opreşti când nu e nevoie de ea. E util în două feluri: îţi va aduce o linişte, o tăcere pe care n-ai cunoscut-o niciodată, şi te va face să te cunoşti pe tine însuţi, aşa cum, din cauza logoreii minţii, nu ai putut. Ea te-a ţinut mereu ocupat. Apoi lasă şi mintea să se odihnească. Şi dacă ne putem lăsa mintea să se odihnească va fi capabilă să facă lucrurile mai eficient, mai inteligent.

Aşadar, ai de câştigat pe ambele planuri: şi pe planul minţii, şi pe planul fiinţei, aşa că nu trebuie decât să înveţi cum să opreşti mintea, cum să-i spui: „E de-ajuns; acum du-te la culcare. Eu sunt treaz, nu-ţi face griji". Foloseşte-te de minte doar la nevoie, iar ea va fi proaspătă, tânără, plină de energie şi de sevă. Şi-atunci orice ai spune nu e sec; e plin de viaţă, plin de autoritate, plin de adevăr, de sinceritate şi are un sens fantastic. Se poate să foloseşti aceleaşi cuvinte, dar mintea va fi adunat atâta putere în urma odihnei, încât fiecare cuvânt pe care-l foloseşte devine foc, devine putere.

Ceea ce lumea cunoaşte drept carisma e doar o minte care ştie cum să se relaxeze şi să-şi adune energia, pentru ca atunci când vorbeşte să fie poezie, să fie evanghelie, să nu fie nevoie să aducă dovezi sau să fie logică – simpla ei energie e suficientă pentru a-i influenţa pe oameni. Aceşti oamenii au ştiut mereu că e ceva… altfel n-ar fi reuşit niciodată să indice ce e acel ceva pe care l-au numit carismă.

Poate că eu îţi spun pentru prima dată ce e carisma, pentru că o ştiu din proprie experienţă. O minte ce funcţionează zi şi noapte e forţată să devină slabă, plicticoasă, neimpresionantă, oarecum lentă. În cel mai bun caz, e utilitaristă; te duci să cumperi legume, te ajută. Dar pentru mai mult decât atât nu are putere. Aşa că milioane de oameni care ar fi putut să fie carismatici rămân săraci, neimpresionanţi, fără niciun fel de autoritate şi fără niciun fel de putere.

Dacă se poate – şi se poate – să linişteşti zbuciumul minţii şi să o

foloseşti doar la nevoie, atunci ea capătă o forţă uriaşă. A adunat atâta energie, încât fiecare cuvânt rostit merge direct la inimă. Oamenii cred că minţile personalităţilor carismatice sunt hipnotice; nu sunt hipnotice. Sunt, de fapt, atât de puternice, atât de proaspete… sunt o permanentă primăvară. Asta despre minte.

Cât despre fiinţă, liniştea deschide un nou univers de eternitate, de nemurire, de tot ce poţi considera a fi binecuvântare, benedicţiune; de unde şi insistenţa mea că meditaţia e religia esenţială, unica religie. De nimic altceva nu mai e nevoie. Orice altceva nu e decât ritual neesenţial.

Meditaţia e esenţa pură, e însăşi esenţa. N-o mai poţi reduce cu nimic. Şi îţi pune la dispoziţie ambele lumi: îţi pune la dispoziţie lumea cealaltă – divinul, lumea dumnezeirii – Şi îţi pune la dispoziţie şi lumea asta. Şi atunci nu mai eşti sărac. Ai o bogăţie, dar nu în bani.

Sunt mai multe feluri de bogăţie, iar cel care e bogat în bani e pe treapta cea mai joasă, din perspectiva categoriilor de bogăţie. Lasă-mă să-ţi explic şi altfel: omul bogat e cel mai sărac bogat. Privit din perspectiva săracului, el e cel mai bogat sărac. Privit din perspectiva unui artist creativ, a unui dansator, a unui muzician, a unui om de ştiinţă e cel mai sărac bogat. Iar din perspectiva lumii trezirii supreme, el nici măcar nu poate fi numit bogat.

Meditaţia îţi va aduce bogăţia supremă, oferindu-ţi lumea fiinţei tale celei mai intime – dar şi o bogăţie relativă, căci forţa minţii tale se va descărca în talentul pe care îl posezi. Din experienţa mea, fiecare se naşte cu un anumit talent şi dacă nu atinge potenţialul maxim al talentului său va simţi că-i lipseşte ceva. Va simţi necontenit că ceva, cumva nu e la locul lui, deşi ar trebui să fie.

Lasă mintea să se odihnească – are nevoie! E atât de simplu: fii martor la ea şi îţi va pune la dispoziţie ambele lucruri. Încetul cu încetul, mintea va începe să înveţe să facă linişte. Şi odată ce învaţă că fiind tăcută devine puternică, atunci cuvintele ei nu vor mai fi doar cuvinte; vor avea o validitate şi o bogăţie şi o calitate pe care n-au mai avut-o niciodată – într-atât, încât ajung direct la ţintă, asemenea săgeţilor. Ele trec de barierele logicii şi ajung direct la inimă.

În mâinile tăcerii, mintea e un slujitor bun, cu o imensă putere. Apoi, fiinţa e stăpânul, iar stăpânul poate folosi mintea oricând e nevoie de ea şi o poate opri oricând nu e nevoie de ea.

9. Mintea e un fenomen social

Mintea poate să existe doar în societate; mintea e un fenomen social, e nevoie de alţii pentru ea. Nu poţi să fii furios când eşti singur, iar dacă te înfurii, te simţi ca un prost. Nu poţi să fii trist când eşti singur, căci nu ai nicio scuză; nu poţi să fii violent când eşti singur, căci e nevoie de celălalt. Nu poţi să vorbeşti, nu poţi continua ca o moară stricată. Nu te poţi folosi de minte, mintea nu poate să funcţioneze – iar atunci când nu poate să funcţioneze, mintea devine anxioasă, îngrijorată. Are nevoie să funcţioneze, are nevoie de cineva cu care să comunice.

Mintea e un fenomen social, un produs secundar al societăţii. Şi nu doar al societăţii moderne, aşa a fost dintotdeauna. Chiar şi în vremuri străvechi, când un căutător se retrăgea în pădure, se simţea anxios, se simţea îngrijorat, se simţea deprimat la început. Diferenţa nu ţine de minte; diferenţa ţine de răbdare. Modernă sau antică, mintea rămâne la fel, dar în vremurile de demult oamenii erau mai răbdători, puteau să aştepte. Tu nu eşti răbdător, asta e problema. Ei nu erau conştienţi de timp, iar tu eşti conştient de timp.

În vechime, în Antichitate – mai ales în Orient – nu exista conştiinţă a timpului. De aceea ceasurile nu s-au inventat în Orient. Exista o posibilitate mai mare să fie inventate în China decât în India, căci chinezii făcuseră multe lucruri şi era posibil să inventeze ceasul pentru a măsura timpul, dar nu erau interesaţi de timp. Mintea modernă e prea interesată de timp. De ce? În parte, din pricina influenţei creştine. Odată cu creştinismul şi cu islamul, lumea a căpătat conştiinţa timpului. Există motive pentru asta.

În Orient s-a crezut dintotdeauna că viaţa continuă la nesfârşit. E eternă, e în afara timpului – aşa că nu e nicio grabă; vei fi aici iar şi iar. Ai fost aici de milioane de ori şi vei mai fi aici de milioane de ori; nu e nicio grabă. Această viaţă nu e nici prima, nici ultima, ci face parte dintr-o lungă procesiune, iar tu eşti mereu la mijloc – nu există început şi nici sfârşit. Aşa că nu poate exista grabă în privinţa timpului; e timp suficient, mai mult decât suficient.

În creştinism există doar o singură viaţă – asta e prima şi ultima. După ce ai murit, nu mai ai timp; aşa că ai o viaţă de maximum 70 de

ani. Sunt atât de multe de făcut, iar timpul e atât de scurt. De aceea în Occident e atâta grabă; toată lumea e pe fugă, pentru că viaţa trece. Cu fiecare clipă, viaţa devine tot mai puţină. Timpul trece, mori şi ai atât de multe dorinţe de împlinit şi nu ai timp să le înfăptuieşti, aşa că apare anxietatea.

În Orient era total diferit. Într-una din scrierile tibetane se spune că şi dacă trebuie să mergi repede, mergi încet. Chiar dacă trebuie să mergi repede, mergi încet. Se spune că dacă alergi, nu vei ajunge niciodată; dacă stai, vei ajunge, dar dacă alergi, nu. O procesiune eternă, multe vieţi, milioane de vieţi, timp suficient – răbdarea este posibilă. În Occident, o singură viaţă şi în fiecare clipă viaţa devine moarte; nimic nu e împlinit, nicio dorinţă nu e satisfăcută, totul e incomplet – cum să ai răbdare? Cum să aştepţi? A aştepta a devenit imposibil. Prin ideea unei singure vieţi şi prin ideea unui timp liniar, creştinismul a făcut să se nască în minte anxietatea; iar acum creştinismul are o influenţă globală.

Creştinismul spune că timpul nu e circular, ci e liniar. Nimic nu se mai repetă, deci totul e unic. Orice întâmplare are loc o singură dată, nu se poate repeta. Nu e un cerc; nu e ca roata unei căruţe în mişcare, cu fiecare spiţă revenind, cu aceeaşi spiţă repetându-se iar şi iar.

În Orient, timpul e un concept circular, tot aşa cum anotimpurile se succed în cerc. Vine vara, iar apoi vine vara din nou şi aşa a fost dintotdeauna şi aşa va fi mereu. Conceptul oriental e mai aproape de adevăr decât cel occidental, pentru că orice clipă e pe un cerc. Pământul se mişcă pe un cerc, soarele se mişcă pe un cerc, viaţa se mişcă pe un cerc – fiecare clipă e circulată. Aşa că nici timpul nu poate să facă excepţie; dacă timpul se scurge, se scurge în cerc. Conceptul liniar al timpului e absolut greşit.

De aceea în Orient nu am fost niciodată interesaţi de istorie. Am fost interesaţi de mituri, dar niciodată, de istorie. Occidentul a adus istoria în lume. De aceea Iisus a devenit centrul istoriei, începutul calendarului. Noi măsurăm timpul de la „înainte de Hristos" la „după Hristos". Hristos a devenit centrul întregii istorii, prima persoană istorică.

Buddha nu e istoric, Krishna, nici atât; nu poţi fi niciodată sigur dacă Krishna s-a născut vreodată cu adevărat sau nu, dacă nu cumva totul nu e decât o poveste sau o istorie. Dar Orientul nu s-a preocupat niciodată de asta. În Orient se spune că totul e o poveste, iar asta s-a spus de multe

ori şi se va spune şi în continuare. Nu e nevoie să te preocupi cu datele, pentru că datele sunt repetitive. E mai bine să te preocupi cu tema, nu cu datele. Aşa că s-ar putea să nu reuşeşti să înţelegi multe lucruri…

Se spune că înainte de naşterea lui Rama, unul dintre avatarurile Indiei, Valmiki, i-a scris povestea! Imposibil! Cum poţi să-i scrii povestea înainte ca omul să se nască măcar? Dar Valmiki a scris primul, iar apoi Rama a trebuit să urmeze povestea, oricum ar fi fost ea. Cum se poate asta? E un mister, dar nu e deloc un mister dacă ai în vedere conceptul oriental de timp.

Valmiki spune: „Îl cunosc pe Rama, pentru că el s-a mai născut şi în multe alte epoci – ştiu foarte bine tema. Aşa că eu creez povestea pentru că ştiu tema, ştiu esenţialul. În poveste voi pune neesenţialul".

Iar Rama trebuie că s-a gândit: „De ce să-l contrazic pe Valmiki? De ce să-l contrazic pe acest bătrân? Să-i urmez povestea". Şi a urmat-o.

Orientul trăieşte în mit; mit înseamnă o temă repetitivă, esenţialul e mereu prezent. În Occident mitul e nesemnificativ. Dacă poţi dovedi că ceva e un mit, devine nesemnificativ. Trebuie să dovedeşti că e istorie, că s-a întâmplat în timp; trebuie să fii exact.

Acest concept liniar al unei vieţi nonrepetitive dă naştere anxietăţii, iar atunci când, singur, te laşi pătruns de linişte, te îngrijorezi. Un lucru e clar: timpul se iroseşte. Nu faci nimic, doar stai. De ce-ţi iroseşti viaţa? Acest timp nu poate fi recuperat, căci în Occident continuă să se spună că „timp înseamnă bani". E absolut greşit, pentru că bogăţia se naşte din puţinătate, iar timpul nu e puţin. Întreaga economie depinde de puţin. Dacă ceva e puţin, devine valoros. Timpul nu e puţin, el există mereu. Nu se poate termina; va exista mereu – aşa că timpul nu poate fi economic. Nu e puţin, nu poate însemna bogăţie.

Dar ideea e perpetuată: „Timpul e o valoare – nu-l irosi. Odată irosit, nu se mai întoarce." Aşa că dacă stai în singurătate, n-o poţi face timp de trei ani. Nu poţi să stai degeaba trei ani, nu poţi nici măcar trei zile – ai irosit trei zile.

Şi ce altceva mai faci? Apare a doua problemă – întrucât în Occident nu se pune preţ pe a fi, ci se pune preţ pe a face. Eşti întrebat: „Ce-ai făcut?" – pentru că timpul trebuie folosit făcând ceva. În Occident se spune că o minte goală e laboratorul diavolului. Şi ştii asta, o ştii şi cu mintea, aşa că atunci când stai singur ţi-e frică. A irosi timpul, a nu face nimic – începi şi te întrebi: „Ce faci aici? Stai pur şi simplu? Pierzi

vremea?" – de parcă doar să fii e o irosire! Trebuie să faci ceva pentru a dovedi că ţi-ai folosit bine timpul. Asta e diferenţa.

În vremurile de demult, în special în Orient, era suficient doar să fii; nu era nevoie să mai dovedeşti şi altceva. Nu te întreba nimeni: „Ce-ai făcut?" Fiinţarea ta era suficientă; şi era acceptată. Dacă erai tăcut, liniştit, fericit, era în regulă. De aceea, în Orient nu li s-a cerut niciodată sannyasinilor să muncească – nu, nu era nevoie. S-a crezut mereu că snannyasinii, cei care au renunţat la orice activitate, erau mai buni decât cei ocupaţi să muncească.

În Occident, aşa ceva nu se poate. Dacă nu munceşti, eşti un vagabond, un leneş. Hipioţii sunt un fenomen recent, dar Orientul a fost hipiot dintotdeauna. Noi am dat cei mai mari hipioţi ai lumii! – un Buddha, un Mahavira, care nu făceau nimic, stăteau şi meditau, bucurându-se de fiinţa lor, fiind pur şi simplu fericiţi, fată să facă nimic. Dar îi respectăm ei sunt supremul, prea înaltul, venerabilul. Buddha cerşea, dar chiar şi regii veneau să se plece la picioarele sale.

S-a întâmplat odată ca Buddha să treacă printr-un sat, iar guvernatorul acelui loc i-a spus regelui:

— Vine Buddha, aşa că va trebui să-l întâmpinăm şi să-i atingem picioarele şi să ne prezentăm respectele".

Regele spuse:

— E nevoie de asta pentru un cerşetor? E doar un cerşetor, iar eu sunt ditamai regele. De ce trebuie să mă duc eu să-i prezint respectele mele şi să mă plec în faţa lui? Dacă vrea să mă vadă, poate să vină în audienţă.

Bătrânul guvernator, care era un om foarte înţelept, şi-a prezentat imediat demisia, spunând:

— Dacă aşa stau lucrurile, atunci eu nu mai pot rămâne aici nicio clipă.

Regele s-a arătat îngrijorat, pentru că acest bărbat îi era prea preţios pentru a-l pierde, aşa că-i zise:

— Dar de ce?

Bătrânul îi răspunse:

— E absolut greşit. Poate că eşti ditamai regele, poate că o să devii împăratul întregii lumi, dar nu poţi deveni mai presus de Buddha. El a renunţat la toate regatele, iar tu eşti încă obsedat de avere, bogăţie,

prestigiu, putere. El a renunţat la toate astea, nu are nimic şi doar cineva care nu are nimic e cel mai sus, pentru că nu are dorinţe. Va trebui să te duci şi să-i prezinţi respectele tale, altfel acceptă demisia mea. Eu nu pot să mai rămân nicio clipă în acest palat lipsit de sacrosant.

Regele a trebuit să se ducă.

Orientul era total diferit; acolo era un alt mediu. Fiinţa era respectată. Nimeni nu te întreba: „Ce-ai făcut?" Toată lumea te întreba doar „Cine eşti?" De-ajuns. Dacă erai tăcut, liniştit, iubitor; dacă aveai compasiune; dacă înfloriseşi – de-ajuns. Era datoria societăţii să te ajute şi să te sprijine. Nimeni nu spunea că trebuie să munceşti sau că trebuie să creezi ceva, că trebuie să fii creativ. În Orient se credea că a fi tu însuţi e cea mai înaltă treaptă a creativităţii, iar prezenţa unui astfel de om era preţuită. El putea rămâne tăcut ani de zile.

Mahavira a rămas tăcut 12 ani. Nu vorbea, nu mergea prin sate, nu vedea pe nimeni. Când în cele din urmă a început a vorbi, cineva l-a întrebat:

— Înainte de ce nu vorbeai?

El zise:

— Vorbitul devine preţios doar după ce ai obţinut tăcerea – altfel e futil – nu doar futil, ci şi periculos, pentru că le dai altora în cap cu prostiile tale. Aşa că am făcut acest efort: să vorbesc doar atunci când monologul interior s-a oprit complet. Să vorbesc doar atunci când a dispărut tot ce aud pe dinăuntru. Şi-atunci nu e o boală.

Şi se putea aştepta, pentru că Orientul credea în reîncarnare. Se putea aştepta. Există poveşti cu discipoli care au venit la un maestru şi au aşteptat 30 de ani, n-au întrebat nimic, ci doar au aşteptat ca maestrul să întrebe „De ce ai venit?" 30 de ani e prea mult – o viaţă complet irosită – dar să aştepţi 30 de ani are efect.

Oameni din Occident vin la mine şi îmi spun: „Plecăm în seara asta, aşa că dă-ne o soluţie. Cum putem obţine tăcerea? Dar nu avem timp să mai stăm – trebuie să plecăm". Ei gândesc în termenii în care s-au obişnuit, să le dau o soluţie, şi gata! Nu, nu e nicio soluţie. E un efort îndelungat, o răbdare profundă. Cu cât te grăbeşti mai tare, cu atât va dura mai mult. Aşa că reţine ce-ţi spun: dacă nu te grăbeşti nicăieri, se poate întâmpla chiar în acest moment. Atunci când nu te grăbeşti, e prezentă starea potrivită a minţii, e prezentă tăcerea.

Să-ţi spun o poveste. Au fost odată ca niciodată doi călugări care călătoreau. Au trecut un râu într-o barcă, iar barcagiul le spuse:

— Încotro vă îndreptaţi? Dacă vă duceţi în cetatea de dincolo de vale, mergeţi încet.

Dar călugărul cel bătrân spuse:

— Dacă mergem încet, nu mai ajungem, căci am auzit că porţile cetăţii se închid după apusul soarelui şi mai avem doar 12 ore maxim, iar distanţa e foarte mare. Dacă mergem încet, nu mai ajungem şi va trebui să aşteptăm în afara cetăţii. Iar în afara cetăţii e periculos – animale sălbatice şi toate cele – aşa că suntem nevoiţi să ne grăbim.

Barcagiul spuse:

— Bine, dar aşa ştiu eu: că aceia care merg încet ajung.

Celălalt călugăr asculta. Era tânăr şi se gândea: „Nu cunosc prin părţile astea şi poate că are dreptate barcagiul, aşa că e mai bine să-i urmez sfatul”. Aşa că el a mers încet, relaxat, de parcă nu se ducea niciunde, fără grabă, ca la plimbare.

Bătrânul se grăbi, începu să alerge. Ducea la spinare multe scripturi. Apoi căzu: obosit, cu atâta greutate, bătrân şi atât de grăbit, de tensionat, căzu doborât. Cel care nu se grăbi merse pur şi simplu şi ajunse.

Barcagiul care venea în urma sa se apropie de bătrânul care zăcea la marginea drumului; îşi rupsese piciorul şi-i curgea sânge. Barcagiul îi spuse:

— Ţi-am spus că aşa e mereu: cei care merg încet ajung, cei care se grăbesc se împiedică mereu şi cad. E periculos prin părţile astea. Drumul e greu, iar tu eşti bătrân. Eu te-am prevenit, dar nu m-ai ascultat.

Asta e una dintre povestirile Zen coreene şi aşa e şi în viaţă. Mergi încet, cu răbdare, fără să te grăbeşti, căci ţelul tău nu e în altă parte – e în tine. Când nu te grăbeşti, îl vei simţi; când te grăbeşti, nu-l poţi simţi pentru că eşti foarte tensionat. Dacă nu trebuie să ajungi nicăieri, îl vei simţi mai repede.

În Japonia, meditaţiei i se spune zazen. Zazen înseamnă că pur şi simplu stai şi nu faci nimic. Aşa că preoţii şi călugării Zen trebuie să stea câte şase ore pe zi sau chiar mai mult; maestrul nu le dă nimic de făcut, trebuie doar să stea. S-au antrenat să stea pur şi simplu, să nu ceară

nimic de făcut, nici măcar o mantra – doar să stea.

E foarte greu. Pare uşor, dar e foarte greu, pentru că mintea cere o activitate, ceva de făcut. Mintea continuă să spună: „De ce? De ce să pierzi vremea? De ce să stai? Ce-o să se întâmple dacă stai pur şi simplu?". Dar timp de trei ani sau chiar mai mult, căutătorul doar stă. Apoi, încetul cu încetul, mintea renunţă să mai întrebe. Devine inutilă, nu mai asculţi de ea. S-a săturat de mult de tine, aşa că încetează să mai întrebe. Încetul cu încetul, când mintea nu pune întrebări, începi să-ţi dai seama de noua forţă vitală din tine, care a fost dintotdeauna acolo, dar tu erai atât de ocupat, încât n-o puteai asculta, n-o puteai simţi. Neocupat, începi să o simţi.

Mintea a creat întotdeauna probleme şi senzaţia de singurătate. Retrage-te în singurătate cel puţin trei luni şi hotărăşte înainte că, orice s-ar întâmpla, nu o să asculţi de minte. Hotărăşte înainte că eşti pregătit să iroseşti trei luni, aşa că nu e nevoie să te gândeşti iar şi iar că pierzi vremea. Ai hotărât că o să iroseşti trei luni şi că nu o să faci nimic – doar vei sta şi vei aştepta. Miracolul e posibil.

Chiar pe parcursul acestor trei luni, într-una din zile, vei deveni conştient de fiinţa ta. Când nu faci nimic, devii conştient de ceea ce eşti. Acolo unde e prea mult a face, ajungi să uiţi de fiinţa care se ascunde în spatele lui a face.

10. Mintea gândeşte – meditaţia ştie

Mintea şi meditaţia nu pot coexista. Nu se pune problema să le ai pe amândouă. Poţi avea fie minte, fie meditaţie, pentru că mintea e gândire, iar meditaţia e tăcere. Mintea bâjbâie în întuneric, în căutarea uşii. Meditaţia e viziune. Nu se pune problema de bâjbâială, ştie unde e uşa.

Mintea gândeşte. Meditaţia ştie.

Acesta e chiar motivul fundamental pentru care omul nu poate deveni meditativ sau de ce foarte puţini oameni au îndrăznit să devină meditativi. Formarea noastră priveşte mintea. Educaţia noastră priveşte mintea. Ambiţiile noastre, dorinţele noastre pot fi îndeplinite doar de minte. Poţi ajunge preşedintele ţării, prim-ministru nu prin a fi

meditativ, ci prin a cultiva o minte foarte vicleană. Întreaga educaţie e direcţionată de părinţi, de societate, pentru ca tu să-ţi poţi îndeplini dorinţele, ambiţiile. Vrei să ajungi cineva. Meditaţia nu poate decât să facă din tine un nimeni.

Cine vrea să ajungă un nimeni?

Toată lumea vrea să ajungă cât mai sus pe scara ambiţiilor. Oamenii îşi sacrifică întreaga viaţă pentru a deveni cineva.

Alexandru s-a dus în India. Îi intrase în cap o idee nebunească: voia să cucerească întreaga lume. Mai toţi au puţin din această idee nebunească, dar el o avea pe toată! Şi pe când se îndrepta către India, trecând graniţele Greciei, cineva i-a spus:

— Ai întrebat de multe ori de un mistic, un om foarte ciudat, Diogene. Locuieşte în apropiere. Dacă vrei să-l întâlneşti, stă la câteva minute de aici, lângă râu.

Diogene era cu siguranţă un om foarte ciudat. De fapt, dacă eşti om, eşti un om foarte ciudat, pentru că eşti ceva unic. El trăia dezbrăcat… era unul dintre cei mai frumoşi bărbaţi. Dar ţinea tot timpul în mână un felinar aprins – zi şi noapte, nu conta. Chiar şi în timpul zilei, cu soarele sus pe cer, se plimba pe străzi cu felinarul în mână. Oamenii râdeau de el şi obişnuiau să-l întrebe:

— De ce umbli cu felinarul după tine, irosind uleiul aiurea şi ajungând de râsul lumii?

Diogene le spunea:

— Trebuie să îl am cu mine, căci sunt în căutarea unui om autentic, real. Şi încă nu l-am găsit. Întâlnesc tot felul de oameni, dar cu toţii poartă măşti, sunt cu toţii ipocriţi.

Avea din plin simţul umorului. Pentru mine, asta e una dintre cele mai importante calităţi ale unui om cu adevărat evlavios. Pe moarte fiind, continua să ţină felinarul alături. Cineva l-a întrebat:

— Eşti pe moarte. Spune-ne despre omul pe care îl cauţi. Viaţa ta a ajuns la capăt; ai reuşit să găseşti un om autentic?

El era aproape pe punctul de a-şi da sufletul, dar deschise ochii şi spuse:

— Nu, n-am reuşit să găsesc un om autentic. Dar mă bucur că încă nu mi-a furat nimeni felinarul – căci peste tot în jur sunt numai hoţi, criminali, tot felul de pungaşi, iar eu sunt un om gol, neprotejat. Asta îmi

dă speranţe: toată viaţa am purtat cu mine acest felinar şi încă nu mi l-a furat nimeni. Asta mă face să sper că într-o bună zi se va naşte şi omul pe care-l caut; poate că am venit eu prea repede pe lume.

Şi a murit.

Alexandru auzise atâtea poveşti despre el şi îi plăcuseră. Şi-a zis: „Aş vrea să mă duc să-l cunosc". Era dimineaţă devreme, soarele abia răsărea. Diogene stătea pe nisip, pe malul râului, făcând o baie de soare. Alexandru se simţi un pic nelalocul lui, pentru că Diogene era în pielea goală. Era şi stânjenit, pentru faptul că era pentru prima oară când cineva continua să stea jos în faţa lui – „Poate că omul nu ştie cine sunt".

Aşa că spuse:

— Poate că nu ştii cine este cel care a venit să te cunoască.

Diogene râse.

Avea şi un câine. Era singurul său tovarăş. Întrebat de ce-şi făcuse prieten un câine, el a spus:

— Pentru că nu am găsit niciun om cu care să merite să mă împrietenesc.

Se uită la câinele care-i stătea alături şi spuse:

— L-auzi ce zice acest prost. Zice că nu ştiu cine e. De fapt, el nu ştie cine e. Ce să te faci cu astfel de idioţi? Zi şi tu!

Şocat… dar aşa era. Totuşi, Alexandru încercă să facă puţină conversaţie. Trecu peste ofensă. Spuse:

— Sunt Alexandru cel Mare.

Diogene spuse:

— Dumnezeule!

Se uită la câine şi continuă:

— L-ai auzit? – ăsta era obiceiul lui, să-l întrebe pe câine – l-ai auzit? Omul ăsta se crede cel mai mare om din lume. Semn sigur al unui complex de inferioritate. Doar cei care suferă de inferioritate pretind că sunt mari; cu cât e mai mare inferioritatea, cu atât încep să se imagineze mai sus, mai mari, mai de proporţii.

Dar lui Alexandru îi spuse:

— Ce te aduce la mine? Un sărac, un nimeni, a cărui unică proprietate e un felinar, al cărui singur tovarăş pe lume e un câine, care trăieşte dezbrăcat… La ce ai venit aici?

Alexandru spuse:

— Am auzit multe despre tine şi acum râd că erau adevărate – eşti, cu siguranţă, un om ciudat, dar într-un fel extrem de frumos. Am plecat să cuceresc lumea şi am auzit că stai pe-aici. Nu se poate să rezişti tentaţiei de a veni să vezi cu ochii tăi.

Diogene spuse:

— M-ai văzut. Acum nu mai pierde vremea, că viaţa e scurtă, iar lumea e mare – s-ar putea să mori înainte de a o cuceri. Şi te-ai gândit vreodată… dacă reuşeşti să cucereşti lumea asta, ce o să faci apoi? – pentru că altă lume nu mai e. Nu vei părea decât un prost. Şi, dacă pot să te întreb, de ce te agiţi atât de tare să cucereşti lumea? Tu-mi spui mie că sunt ciudat, eu care nu fac altceva decât să stau frumos la soare. Dar nu te gândeşti cât eşti tu de ciudat, prosteşte de ciudat, pentru că ai plecat să cucereşti lumea? Pentru ce? Ce-o să faci după ce o s-o cucereşti?

Alexandru spuse:

— Ca să fiu sincer, nu m-am gândit la asta niciodată. Poate că după ce o să cuceresc lumea o să mă relaxez şi o să mă odihnesc.

Diogene se întoarse către câine şi spuse:

— Tu auzi? Omul ăsta e nebun. Mă vede pe mine care mă relaxez deja, mă odihnesc deja, fără să cuceresc nimic! Iar el se va relaxa după ce a cucerit întreaga lume.

Alexandru se simţi ruşinat. Era adevărat, foarte clar, atât de clar – dacă vrei să te odihneşti şi să te relaxezi, te poţi odihni şi relaxa acum. De ce să amâni pentru mâine? De fapt, amâni pe termen nedefinit. Între timp, va trebui să cucereşti întreaga lume, de parcă a cuceri întreaga lume e un pas necesar pentru a te relaxa şi a duce o viaţă odihnitoare.

Alexandru spuse:

— Înţeleg… în faţa ta sunt un prost. Pot să fac ceva pentru tine? Chiar îmi placi mult. Am cunoscut mari regi, mari generali, dar n-am mai întâlnit niciodată un om atât de curajos ca tine, care nici măcar nu s-a mişcat, care nici măcar n-a spus „Bună dimineaţa!”. Care nu s-a deranjat pentru mine – care, dimpotrivă, continuă să stea de vorbă cu câinele lui! Eu pot face orice, pentru că lumea e în mâinile mele. Doar spune-mi şi voi face pentru tine.

Diogene spuse:

— Serios? Atunci fă un singur lucru: dă-te puţin mai încolo, pentru

că-mi iei soarele. Eu fac o baie de soare aici, iar tu nu înţelegi nici cele mai simple maniere.

Alexandru nu l-a uitat niciodată. Pe parcursul întregii sale călătorii în India şi înapoi, acest bărbat l-a bântuit – că nu i-a cerut nimic. Ar fi putut să-i dea întreaga lume, trebuia doar să i-o ceară, dar tot ce i-a cerut a fost ca Alexandru să se mişte puţin din loc, pentru că împiedica soarele să ajungă la el.

Pe când pleca, Diogene spuse:

— Nu uita două lucruri, ca dar de la Diogene: unu, că nimeni nu a cucerit lumea vreodată. Întotdeauna rămâne ceva necucerit – pentru că lumea e multidimensională; nu-i poţi cuceri toate dimensiunile într-o viaţă atât de mică. Aşa că toţi care au plecat să cucerească lumea au murit frustraţi. Doi: n-o să te întorci niciodată acasă. Pentru că ambiţia te va purta tot mai departe: ea va continua să-ţi spună: „Mai sunt doar câţiva kilometri. Doar câţiva kilometri în plus şi-ţi vei îndeplini ambiţia inimii tale". Iar oamenii continuă să alerge după iluzii, iar viaţa le scapă printre degete. Să-ţi aminteşti aceste două lucruri, ca pe nişte daruri de la un om sărac, de la un nimeni.

Alexandru îi mulţumi – chiar dacă, în ciuda dimineţii răcoroase, era leoarcă de sudoare. Omul ăsta era… fiecare lucru pe care-l spunea făcea să te treacă toate sudorile, chiar şi în adierea rece a unei dimineţi răcoroase, căci el ţintea exact în rănile pe care le ascundeai.

Alexandru nu a ajuns niciodată să fie cuceritorul întregii lumi. Nu a reuşit să ajungă până la capătul Indiei; nu a reuşit să ajungă în Japonia, în China, în Australia şi, desigur, America nu era cunoscută. A făcut cale întoarsă din Punjab. Avea numai 33 de ani, dar ambiţia şi lupta continuă de a şi-o împlini l-au obosit şi l-au consumat atât de tare, ca pe un cartuş uzat. Avea doar 33 de ani, era în plină tinereţe, dar în lumea sa interioară îmbătrânise şi era pregătit să moară. Poate că prin moarte, cumva, avea să găsească odihna.

Iar umbra lui Diogene îl urmărea mereu: „Nu vei reuşi să cucereşti lumea". S-a întors şi, înainte de a ajunge la Atena, capitala sa – mai erau doar 24 de ore…

Uneori, micile întâmplări ajung să fie atât de simbolice şi atât de semnificative. Mai erau doar 24 de ore până să ajungă în capitala sa, la el acasă – nu acel acasă real despre care îi indicase Diogene, dar măcar în casa din care fiecare dintre noi încercăm să facem un acasă.

Acel acasă este în interior. Pe dinafară sunt doar case. Dar el nu a reuşit să ajungă nici măcar până la casa exterioară. A murit cu 24 de ore înainte de a ajunge la Atena.

O coincidenţă ciudată: în ziua în care a murit Alexandru, a murit şi Diogene. În mitologia greacă, asemenea multor mitologii… La fel, şi în mitologia indiană: înainte de a ajunge în lumea de apoi, trebuie să treci un râu, Vaitarani. Şi în mitologia greacă trebuie să treci un râu; acel râu este graniţa dintre lumea asta şi lumea cealaltă.

Fină acum, tot ce am spus sunt date istorice. Dar după moartea lui Diogene şi a lui Alexandru, povestea s-a răspândit peste tot prin Grecia. E ceva important. Nu poate fi un fapt istoric, dar e foarte aproape de adevăr. Nu e fadual.

Aşa fac eu diferenţa dintre fapte şi adevăr: un lucru poate fi un fapt, fără să fie adevărat; un alt lucru se poate să nu fie fadual, dar să fie adevărat. O poveste poate să fie doar un mit – nu fapt istoric, dar de mare importanţă căci direcţionează către adevăr.

Se spune că Diogene a murit la câteva minute după Alexandru. S-au întâlnit la traversarea râului – Alexandru era mai în faţă, Diogene venea în urma lui. Auzind zgomot, Alexandru s-a uitat în urma sa. A fost o întâlnire şi mai stânjenitoare decât prima, pentru că atunci Alexandru măcar că nu era în pielea goală; de astă dată, şi el era în pielea goală.

Insa oamenii încearcă să raţionalizeze, încearcă să-şi ascundă stânjeneala. Aşa că doar pentru a-şi ascunde stânjeneala, îi spuse:

— Te salut, Diogene. Poate că e pentru prima dată în întreaga istorie când un mare împărat şi un cerşetor dezbrăcat traversează râul împreună.

Diogene spuse:

— Aşa este, dar nu e clar care e împăratul şi care e cerşetorul. Împăratul e în spatele cerşetorului. Ţi-ai irosit viaţa şi tot încăpăţânat eşti! Unde e imperiul tău? Eu nu am pierdut nimic, pentru că nu am avut nimic, doar acel felinar, care şi pe ăla l-am găsit la marginea drumului – nu ştiu al cui e – şi tot la marginea drumului l-am şi lăsat. Am umblat în pielea goală prin lume, în pielea goală vin din lume.

Asta spune şi Kabir într-unul din cânturile sale – *Jyon ki tyon dhari dinhin chadariya. Kabira jatan se od hi charadyia.*

— „Am folosit veşmintele vieţii cu atâta grijă şi atenţie că i-am

înapoiat darul lui Dumnezeu exact aşa cum mi-a fost dat".

Întreaga societate – părinţii, profesorii, liderii, preoţii tăi

— Cu toţii vor să devii cineva special, Alexandru. Dar dacă tu vrei să meditezi, vor fi cu toţii împotriva ta, pentru că meditaţia înseamnă să întorci spatele oricăror ambiţii.

Eram student la universitate. Şeful catedrei era atât de îngrijorat cu privire la examenele mele, că-mi spuse:

— Am predat în aproape zece ţări din toată lumea, la sute de studenţi, dar nu mi-am făcut niciodată griji cu privire la examenele lor. Nu reuşesc să înţeleg – de ce sunt atât de preocupat de examenele tale? Trebuie să-mi promiţi că vei ajunge la timp în sala de examen.

i-am răspuns:

— Asta nu face parte din atribuţiile dvs. Treaba dvs. E să mă învăţaţi. E treaba mea să-mi fac griji sau nu cu privire la examene. Dacă pot, o să fiu în sală.

El a fost bănuitor. Şi a stat în fiecare zi în maşină în faţa hotelului meu, în faţa camerei mele, ca să mă ia şi să mă vadă că intru în sala de examen, iar apoi pleca.

I-am spus:

— E un deranj suplimentar de care nu este nevoie. Locuiţi la şase kilometri distanţă. Trebuie să vă treziţi dimineaţa şi nu sunteţi dintre cei care se trezesc devreme.

Era un beţivan. Dar viaţa e un mister. Aici, oameni care nu sunt vegetarieni, care sunt beţivi, practică jocuri de noroc se poate să fie atât de iubitori şi de umani, că e surprinzător. Pe de altă parte, oameni care sunt vegetarieni stricţi… Adolf Hitler era un vegetarian strict. Nu a fumat niciodată, nu a băut nicio băutură alcoolică, se culca devreme, se trezea de dimineaţă în zori – era un sfânt! Dacă te uiţi la tiparul şi la stilul lui de viaţă, era un călugăr. Şi a ucis şase milioane de oameni! Era mai bine să fi fost un beţiv, nevegetarian – un fumător înveterat, dar o fiinţă umană bună.

Acest bătrânel, profesorul meu, nu a băut în acele câteva zile. A trebuit să se trezească dimineaţa devreme ca să vină să mă ia şi să mă ducă cu forţa în sala de examen. Toată universitatea ştia; cu toţii se gândeau: „Ce ciudat!".

Le-am spus:

— Nu e ciudat. Mă iubeşte. Mă iubeşte ca pe fiul lui şi vrea ca eu să devin cineva în viaţă. Asta e problema: că iubirea dă naştere la probleme. Se teme că nu dau doi bani pe faptul că voi deveni cineva pe lume.

Avea obiceiul să dea instrucţiuni examinatorului:

— Fii cu ochii pe el să nu plece după ce plec eu – căci nu pot să stau afară şi să aştept degeaba trei ore. Fii cu ochii pe el şi nu-l lăsa să plece. Şi urmăreşte-l să vezi că scrie ceva şi că nu face altceva.

Uneori terminam în două ore, dar examinatorul nu mă lăsa să plec. Îmi spunea:

— Profesorul tău mă va omorî. Stai aici pur şi simplu şi fă ce ai chef să faci. Sau mai uită-te o dată peste răspunsuri; poate că mai poţi adăuga ceva.

Eu spuneam:

— Asta e aiurea. Am terminat de scris, ar trebui să mi se dea voie să plec. Celorlalţi li se dă voie.

El spunea:

— Celorlalţi li se dă voie, dar nimeni altcineva nu e adus aici în fiecare zi ca un prizonier!

După examen, profesorul mă întreba – în fiecare zi având în mână lista cu întrebări de examen:

— Ce-ai scris?

Doar pentru a-l consola, îi spuneam lucruri pe care nu le scrisesem deloc – iar el ştia asta. Ştiam că ştie pentru că el era decanul facultăţii, aşa că se uita peste lucrările mele. Înainte să mă întrebe, se uitase deja peste cele ce scrisesem. Iar acum îi răspundeam conform cu manualul, deşi ceea ce scrisesem era conform cu mine însumi.

Dar nu putea să-mi spună „Vezi că m-am uitat" – pentru că asta e ilegal. Aşa că spunea:

— Ştii tu…

Eu spuneam:

— Şi ce e de făcut? Nu ai voie să faci nimic ilegal, iar dacă eşti prins făcând ceva ilegal, eu voi fi primul care te va raporta la prorector.

El spunea:

— Dar astea nu sunt răspunsurile pe care le-ai scris. Vrei să rămâi un nimeni toată viaţa ta? Asta mă doare. Ai talent, ai geniu, poţi deveni

orice dorești.

Am spus:

— Nu vreau să mă folosesc de talentul și de geniul meu pentru a deveni cineva. Eu vreau doar să mă relaxez în mine însumi și să fiu eu însumi, anonim, căci am hotărât să aleg meditația, nu mintea. Orice mi-ați spune, ține de minte și sunt nevoit să mă folosesc de minte, dar cu cât te folosești mai mult de minte, cu atât te îndepărtezi mai tare de tine însuți.

Acesta e motivul pentru care omul nu e meditativ:

Întreaga societate îl obligă să fie într-o stare mentală, nu într-o stare de meditație.

Doar imaginează-ți o lume în care oamenii sunt meditativi. Ar fi o lume simplă, dar extraordinar de frumoasă. Ar fi liniște. Nu ar exista crime, nu ar exista tribunale, nu ar exista niciun fel de politică. Ar fi o frăție iubitoare, o mare comunitate de oameni absolut mulțumiți de sine, întru totul satisfăcuți de ceea ce sunt. Nici măcar Alexandru cel Mare nu are ce să le mai ofere.

Dacă alergi să obții ceva în afara ta, trebuie să te supui minții. Dacă renunți la orice ambiții și te preocupi mai mult de înflorirea ta interioară; dacă te preocupi mai mult de seva ta interioară pentru ca ea să exulte și să-i atingă și pe ceilalți, dacă te preocupi mai mult de iubire, compasiune, pace… atunci omul va fi meditativ.

11. Psihologia lui Buddha

Sigmund Freud a introdus psihanaliza în lume. Ea își are rădăcinile în analizarea minții. E limitată la minte. Nu trece dincolo de minte, nici măcar un centimetru. Dimpotrivă, se adâncește tot mai mult în minte, în straturile ascunse ale minții, în inconștient, pentru a găsi moduri și mijloace prin care mintea omului să fie măcar normală. Scopul psihanalizei freudiene nu e foarte special.

Scopul e de a-i menține pe oameni normali. Dar normalitatea nu e suficientă. Să fii doar normal nu are nicio importanță. Înseamnă rutina normală a vieții și capacitatea de a-i face față. Nu-ți oferă o perspectivă asupra realității lucrurilor. Nu te poartă dincolo de timp, dincolo de

moarte. În cel mai bun caz, e un mijloc util pentru aceia care au devenit atât de anormali, încât nu mai sunt capabili să facă faţă vieţii cotidiene – nu mai pot trăi alături de alţi oameni, nu mai pot munci, sunt zdruncinaţi. Psihoterapia le oferă o oarecare închegare – nu întregire, atenţie, ci doar o oarecare închegare. Îi adună într-un mănunchi. Ei continuă să rămână fragmentaţi. Nimic nu se cristalizează în ei, nu ia naştere un suflet. Nu ajung în culmea fericirii, sunt doar mai puţin nenorociţi, mai puţin nefericiţi.

Psihologia îi ajută să accepte nefericirea. Îi ajută să accepte că asta e tot ce-ţi poate oferi viaţa, aşa că nu-i cere mai mult. Într-un fel, e periculos pentru evoluţia interioară, căci evoluţia interioară apare doar acolo unde există o nemulţumire divină. Atunci când eşti absolut nemulţumit de lucruri aşa cum sunt ele, doar atunci porneşti în căutare, doar atunci ţinteşti mai sus, doar atunci faci eforturi ca să te ridici din mizerie.

Jung a ajuns ceva mai departe în inconştient. El a tatonat inconştientul colectiv. Asta înseamnă să ajungi la ape tot mai tulburi, iar asta nu te ajută.

Assagioli s-a situat la cealaltă extremă. Văzând eşecul psihanalizei, el a inventat psihosinteza. Dar şi aceasta porneşte de la aceeaşi idee. În loc de analiză, el pune accentul pe sinteză.

Psihologia lui Buddha nu e nici analiză, nici sinteză; e transcendenţă, e a trece dincolo de minte. Nu presupune lucrul cu mintea, ci lucruri în afara minţii. Acesta e exact sensul cuvântului *extaz* – a ieşi în afară.

Când eşti în stare să ieşi în afara propriei minţi, când eşti capabil să pui o distanţă între mintea ta şi fiinţa ta, atunci ai făcut primul pas către psihologia lui Buddha. Şi are loc un miracol: când ieşi în afara minţii, dispar toate problemele minţii, pentru că dispare însăşi mintea; îşi pierde înrâurirea asupra ta.

Psihanaliza e ca atunci când rupi frunze din copac – altele noi vor creşte. Nu înseamnă smulgere din rădăcină. Iar psihosinteza lipeşte la loc în copac frunzele căzute – redându-le acestuia. Dar asta nu le redă şi viaţa. Vor arăta pur şi simplu urât; nu vor fi vii, nu vor fi verzi – nu vor fi parte din copac, ci doar lipite cumva.

Psihologia lui Buddha smulge chiar rădăcinile copacului care duce la tot felul de nevroze, psihoze, care creează un om fragmentat, un om mecanizat, un om robotizat. Şi e foarte simplu de făcut…

Psihanaliza durează ani de zile, iar omul rămâne acelaşi. Ea reînnoieşte vechile structuri, peticindu-le pe ici pe colo, spoind cu alb vechea casă. Dar e aceeaşi casă, nimic nu s-a schimbat radical. Conştiinţa omului nu a fost transformată.

Psihologia lui Buddha nu lucrează cu mintea. Nu e interesată să analizeze sau să sintetizeze. Ea te ajută să ieşi pur şi simplu din mintea ta, pentru a putea privi din afară. Şi chiar acea privire din afara e o transformare. În clipa în care te poţi uita la mintea ta ca la un obiect te detaşezi de ea, te dezidentifici de ea; se creează o distanţă, rădăcinile sunt tăiate.

De ce sunt tăiate rădăcinile în acest fel? Pentru că tu eşti cel care hrăneşte mintea. Dacă te identifici cu ea, o hrăneşti; dacă nu te identifici, încetezi să o mai hrăneşti. Moare pe limba ei.

lată o poveste foarte frumoasă. Mie îmi place foarte mult…

Într-o zi, Buddha mergea printr-o pădure. Era o zi fierbinte de vară, iar lui îi era foarte sete. Li spuse lui Ananda, principalul său discipol:

— Ananda, întoarce-te. Doar cu 5-6 kilometri în urmă am trecut pe lângă un mic pârâu. Adu puţină apă – ia vasul meu pentru pomană. Mi-e foarte sete şi sunt foarte obosit.

Îmbătrânise.

Ananda se întoarse, dar până să ajungă la pârâu, trecuseră pe acolo mai multe care cu boi care îl tulburaseră cu noroi. Frunzele moarte de pe fund se ridicaseră din nou; apa aceea nu se mai putea bea – era prea murdară. Ananda se întoarse cu mâinile goale şi spuse:

— Trebuie să mai aştepţi puţin. Eu o să o iau înainte. Am auzit că 3-4 kilometri mai departe e un râu mare. O să-ţi aduc apă de acolo.

Dar Buddha insistă, li spuse:

— Te întorci şi aduci apă din acelaşi pârâu.

Ananda nu putea să-i înţeleagă insistenţa, dar dacă aşa spune maestrul, discipolul trebuie să se supună. Văzând absurditatea – că are din nou de mers 4-5 kilometri şi ştie că apa nu se poate bea – o porneşte la drum.

Văzându-l că pleacă, Buddha îi spuse:

Şi dacă apa e tot murdară, nu te întoarce. Dacă e tot murdară, stai cuminte pe mal. Nu face nimic, nu intra în apă. Stai pe mal şi priveşte. Mai devreme sau mai târziu, apa se va limpezi şi atunci umpli vasul şi

vii înapoi.

Ananda se duse. Buddha avea dreptate: apa era aproape limpede, frunzele nu mai erau, iar praful se sedimentase. Dar încă nu era cu totul limpede, aşa că se aşeză pe mal uitându-se cum curge apa. Încetul cu încetul, aceasta deveni limpede ca şi cristalul. Începu să danseze de bucurie. Şi-atunci înţelese de ce era Buddha aşa de insistent. Exista în asta un anumit mesaj pentru el, iar el înţelese mesajul. Îi dădu apa lui Buddha şi îi mulţumi acestuia, îi atinse picioarele.

Buddha spuse:

— Ce faci? Eu trebuie să-ţi mulţumesc ţie că mi-ai adus apă.

Ananda spuse:

Acum înţeleg. La început m-am înfuriat; n-am arătat-o, dar eram furios pentru că era absurd să mă întorc. Dar acum înţeleg mesajul. De fapt, chiar de asta aveam nevoie în acest moment. Aşa e şi cu mintea mea – stând pe malul micului pârâu, mi-am dat seama că aşa e şi cu mintea mea. Dacă fac un salt în pârâu, se murdăreşte din nou. Dacă fac un salt în minte se produce mai mult zgomot, încep să apară, să iasă la suprafaţă, mai multe probleme. Stând deoparte, am învăţat tehnica. Acum o să stau şi deoparte de mintea mea, uitându-mă la toată mizeria şi la toate problemele, şi la toate frunzele uscate, şi la toate durerile şi rănile, amintirile, dorinţele. Netulburat, voi sta pe mal şi voi aştepta momentul când totul este limpede.

Şi se întâmplă de la sine, pentru că în clipa în care stai pe malul minţii tale nu-i mai oferi energie. Asta e adevărata meditaţie. Meditaţia e arta transcendenţei.

Freud vorbeşte de analiză, Assagioli, de sinteză. Buddha a vorbit mereu de meditaţie, conştientizare.

Care e unicitatea acestei a treia psihologii? Meditaţia, conştientizarea, starea de trezie, observaţia – asta îi e unicitatea. Nu ai nevoie de niciun psihanalist. O poţi face de unul singur; de fapt, *trebuie* să o faci de unul singur. Nu ai nevoie de îndrumări, e un procedeu atât de simplu, dacă îl urmezi; dacă nu-l urmezi, pare atât de complicat. Chiar şi cuvântul „meditaţie” îi sperie pe mulţi. Ei cred că e ceva foarte dificil, greu. Da, dacă nu o practici, e ceva dificil şi greu. E ca înotul. E foarte greu dacă nu ştii să înoţi, dar dacă ştii, e un procedeu simplu. Nimic nu e mai simplu decât să înoţi. Nu e deloc o artă; e atât de spontan

şi de natural.

Fii mai conştient de mintea ta. Şi, fiind conştient de mintea ta, vei deveni conştient de faptul că nu eşti mintea ta, iar acesta e începutul revoluţiei. Începi să pluteşti tot mai sus.

Nu mai eşti legat de minte. Mintea funcţionează ca o piatră care te trage în jos. Te trage în câmpul gravitaţional. În clipa în care nu mai eşti legat de minte, intri în câmpul lui Buddha. Când gravitaţia îşi pierde puterea asupra ta, intri în câmpul lui Buddha. Să intri în câmpul lui Buddha înseamnă să intri în lumea levitaţiei. Începi să pluteşti către înalt. Mintea continuă să te tragă în jos.

Aşa că nu e o chestiune de analiză sau de sinteză. E doar o chestiune de a deveni conştient. De aceea noi, în Orient nu am creat niciun fel de psihoterapie precum cea freudiană, jungiană sau adleriană – iar acum sunt atât de multe pe piaţă. Nu am creat nicio psihoterapie pentru că ştim că psihoterapiile nu pot să vindece. Te pot ajuta să-ţi accepţi rănile, dar nu te pot vindeca. Vindecarea apare atunci când nu mai eşti legat de minte. Când te-ai deconectat de la minte, te-ai dezidentificat cu ea, te-ai dezlegat cu totul, când legăturile s-au rupt, atunci are loc vindecarea.

Transcendenţa e adevărata terapie, şi nu e doar psihoterapie. Nu e un fenomen limitat la psihologie, e mult mai mult decât atât. E spirituală. Te vindecă în fiinţa ta intimă.

12. Conştientizare de sine, nu conştiinţă de sine

Conştiinţa de sine e boală. Conştientizarea de sine e sănătate. Dar care e diferenţa, căci cuvintele par să însemne acelaşi lucru… Cuvintele pot însemna acelaşi lucru, dar atunci când le folosesc, eu nu înţeleg acelaşi lucru.

La conştiinţa de sine, accentul cade pe *sine.* În conştientizarea de sine, accentul cade *pe conştientizare.* Poţi folosi acelaşi cuvânt, conştiinţă de sine, pentru ambele. Dacă accentul cade pe „sine", e bolnav. Dacă accentul cade pe „conştiinţă", e sănătos. Foarte subtil, dar o foarte mare diferenţă.

Conştiinţa de sine e boală pentru că ai în permanenţă conştiinţa trează cu privire la sine – „Ce părere au oamenii despre mine? Cum mă judecă ei? Care e opinia lor: fie că le place de mine, fie că nu, mă acceptă sau mă resping, mă iubesc sau nu?" Mereu „mine", „eu", egoul rămâne central. Asta e o boală. Egoul e cea mai mare boală care există.

Dacă schimbi focusarea, accentul – dacă de la sine accentul se deplasează pe conştiinţă, nu-ţi faci griji dacă oamenii te resping sau te acceptă. Oricare ar fi părerea lor, nu contează. Acum vrei să fii conştient în orice situaţie. Indiferent dacă te resping sau te acceptă, dacă te iubesc sau te urase, dacă te numesc sfânt sau păcătos, nu contează. Ce spun, care e părerea lor – asta e treaba lor şi problema lor în care decid pentru ei înşişi. Tot ce faci tu e pur şi simplu să fii conştient în fiecare situaţie.

Vine cineva, se pleacă în faţa ta, crede că eşti un sfânt: pe tine nu te interesează ce spune, ce crede. Tu rămâi pur şi simplu treaz, rămâi conştient ca să nu te poată târî în inconştienţă, atât. Vine cineva şi te jigneşte şi aruncă în tine cu un papuc stricat: nu te interesează pe tine ce face. Tu încerci pur şi simplu să fii treaz, ca să rămâi neatins – acela nu te poate târî niciunde.

La apreciere sau condamnare, la eşec sau succes, tu rămâi acelaşi. Prin conştientizare atingi o stare de linişte ce nu poate fi tulburată nicicum. Eşti liber în faţa opiniilor celorlalţi.

Asta e diferenţa între un credincios şi un om politic. Omul politic are conştiinţă de sine – cu accentul pe sine, preocupat mereu de părerea celorlalţi. El depinde de părerile celorlalţi, de voturile lor. În cele din urmă, ei sunt stăpânii, ei sunt cei care decid. Un credincios e stăpânul propriei persoane; nimeni nu poate decide în locul lui. El nu depinde de voturile voastre sau de părerile voastre. Dacă veniţi la el, bine. Dacă nu veniţi la el, iarăşi bine. Nu e nicio problemă. El este el însuşi.

Acum aş vrea să-ţi spun ceva foarte paradoxal – pare paradoxal, dar e un adevăr simplu: cei care au conştiinţă de sine – cu accentul pe sine – nu au sine. De aceea sunt atât de interesaţi de sine, de speriaţi – oricine poate dispune de persoana lor. Ei nu-şi deţin propria persoană. Nu sunt stăpâni. Sinele lor e împrumutat, împrumutat de la voi. Cineva le zâmbeşte, sinele lor primeşte sprijin. Cineva îi jigneşte, li s-a retras un sprijin; structura lor se clatină. Cineva e furios, ei se sperie. Dacă s-ar înfuria toată lumea, ce-ar mai fi ei, cine ar mai fi ei? Identitatea lor e frântă. Dacă toată lumea le zâmbeşte şi le spune „Eşti grozav", sunt

grozavi.

Persoanele cu conştiinţă de sine, oamenii politici… şi când spun oameni politici nu mă refer doar la cei care fac propriu-zis politică. Toţi cei care, într-un fel sau altul, depind de alţii sunt politici. Nu au niciun fel de sine; sunt goi pe dinăuntru. Se tem mereu de golul din ei. Oricine îi poate arunca în acel gol – oricine! Chiar şi un câine care latră îi poate arunca în acel gol.

Un om credincios, conştient de sine – accentul pe conştiinţă – are un sine, un sine autentic. Nu-i poţi lua acel sine. Nu i-l poţi da şi nu i-l poţi luă. El a ajuns la acel sine. Dacă întreaga lume e împotriva lui, sinele său va fi cu el. Dacă întreaga lume îl urmează, sinele său nu va fi umflat, inflamat – nu. El are cu adevărat o anumită realitate autentică – există în el un centru.

Omul politic nu are centru. El încearcă să creeze un fals centru. Împrumută ceva de la tine, ceva de la altul, altceva de la altcineva… Şi aşa se descurcă. O identitate falsă, un amestec de mai multe păreri ale altora, asta e identitatea lui. Dacă oamenii uită de el, e pierdut, nu mai e nicăieri; de fapt, nu mai e nimeni.

Înţelegi? Un individ e preşedinte, el devine imediat cineva. Apoi nu mai e preşedinte-şi-atunci nu mai e nimeni. Şi-atunci, toate ziarele uită de el. Îşi vor aminti doar când va muri, iar asta undeva, într-un colţişor. Îşi vor aminti de el ca de un fost preşedinte, nu ca de o persoană – ca de un fost deţinător al unei funcţii. Ce s-a întâmplat? Omul a dispărut pur şi simplu. Când eşti în funcţie, eşti pe prima pagină a fiecărui ziar. Nu tu eşti important – funcţia e importantă.

Astfel, cei care sunt săraci pe dinăuntru sunt mereu în căutarea unei funcţii, în căutarea voturilor, a părerilor celorlalţi. Doar aşa ajung să aibă un suflet – un fals suflet, desigur.

Psihologii au ajuns la miezul problemei. Ei afirmă că oamenii care încearcă să ajungă superiori suferă de un complex de inferioritate, iar cei care sunt cu adevărat superiori – nu-şi bat capul. Sunt superiori într-atât, încât nici măcar nu-şi dau seama că sunt superiori. Numai cineva inferior se poate gândi că e superior – şi e un subiect foarte sensibil pentru el. Dacă-i dai fie şi numai un indiciu că „nu eşti chiar atât de grozav pe cât te crezi", se va enerva. Doar un om superior poate să rămână în urmă ca ultimul om. Toţi inferiorii se grăbesc să iasă în faţă, căci dacă rămân în urmă sunt nişte nimeni. Trebuie să stea în faţă.

Trebuie să fie importanţi. Trebuie să aibă mulţi bani. Trebuie să umble într-o maşină mare. Trebuie să fie aşa şi pe dincolo. Oamenii inferiori încearcă mereu să-şi dovedească superioritatea prin posesiunile lor.

Dă-mi voie să rezum: cei care nu au o fiinţă proprie încearcă să obţină una prin deţinerea de bunuri – funcţii, nume, faimă.

Uneori se întâmplă şi aşa: un american a ucis şapte oameni. Nu cunoştea pe niciunul dintre ei. La tribunal a fost întrebat de ce. El a spus:

— Nu aveam cum să devin faimos, aşa că m-am gândit să devin măcar cunoscut. Trebuia să *fiu* cineva. Mă bucur că poza mea e pe prima pagină ca ucigaş. Acum puteţi să faceţi cu mine ce vreţi. Simt acum că sunt cineva. Tribunalul se preocupă de mine, guvernul se preocupă de mine, oamenii se preocupă de mine, iar ziarele vorbesc despre mine – îmi imaginez cum vorbesc oamenii despre mine în fiecare hotel, restaurant, peste tot. Am devenit şi eu faimos, măcar pentru o zi.

Toţi oamenii politici sunt criminali. Nu-ţi dai seama pentru că în adâncul tău şi tu eşti om politic. Toţi oamenii politici sunt criminali pentru că nu le pasă de tine. Le pasă de ce simt ei: că trebuie să fie *cineva.* Crima dacă le dă acest sentiment, atunci foarte bine. Violenţa dacă le dă acest sentiment, atunci foarte bine.

Am citit o carte despre Lenin. Cineva l-a invitat să asculte simfoniile lui Beethoven. El a refuzat şi a făcut-o foarte emfatic. De fapt, a devenit chiar agresiv în refuzul său. Celui care-l invitase nu-i venea să creadă – de ce era aşa de mânios? li spuse:

— Dar de ce? Simfoniile lui Beethoven sunt printre cele mai frumoase creaţii ale lumii.

Lenin spuse:

— Poate, dar toată muzica bună e împotriva revoluţiei pentru că îţi oferă o mulţumire atât de profundă, te linişteşte. Eu sunt împotriva oricărei muzici.

Dacă muzica bună se răspândeşte în lume, revoluţiile vor dispărea. Această logică spune ceva! Lenin spune ceva valabil pentru toţi politicienii. Acestora nu le va plăcea muzica bună a lumii, acestora nu le va plăcea marea poezie a lumii, acestora nu le vor plăcea mari maeştri ai meditaţiei din lume, acestora nu le vor plăcea oamenii în extaz, în euforie, nu – căci atunci ce se va întâmpla cu revoluţiile? Ce se va întâmpla cu războaiele? Ce se va întâmpla cu toate felurile de prostii

care se petrec în lume?

Oamenii trebuie să rămână tot timpul într-o febră; doar aşa le sunt de ajutor politicienilor. Dacă oamenii sunt satisfăcuţi, mulţumiţi, fericiţi, cui îi mai pasă de ei, cei importanţi? Oamenii i-ar uita cu totul. Ar dansa şi ar asculta muzică şi ar medita. De ce şi-ar mai bate capul cu preşedintele Ford şi cu asta, şi cu ailaltă? Astea n-au nicio importanţă. Oamenii, însă, când nu sunt satisfăcuţi, nu sunt relaxaţi… oamenii care nu-şi folosesc sinele ca să sprijine sinele altora, căci asta e singura cale de a obţine sprijinul celorlalţi pentru propriul sine.

Reţine: conştiinţa de sine – cu accentul pe sine – e o boală grea, o boală profundă. Trebuie să scapi de ea. Conştiinţa de sine – cu accentul pe conştiinţă – e unul dintre cele mai sacrosante lucruri din lume, pentru că aparţine oamenilor sănătoşi, celor care au ajuns să trăiască având centru. Sunt conştienţi, treji. Nu sunt goi pe dinăuntru; sunt împliniţi.

13. Meditaţiile active[6] ale lui Osho pentru omul modern

Metodele dinamice de meditaţie, ce au catharsisul la bază, permit întregului haos din tine să fie aruncat afară. Asta e frumuseţea acestor tehnici. Nu se poate să stai liniştit, însă e foarte uşor să faci meditaţiile dinamice sau haotice. Odată haosul eliminat, începi să simţi cum te cuprinde liniştea. Apoi poţi sta liniştit. Efectuate corect, efectuate fără întrerupere, tehnicile cathartice de meditaţie vor face să se împrăştie pur şi simplu tot haosul tău interior. Nu mai ai nevoie să treci printr-un stadiu de nebunie în demersul tău, aşa cum au fost nevoiţi să o facă

---

[6] *Nota editurii:* Osho a creat numeroase meditaţii adive special pentru omul modern. Multe dintre ele presupun o perioadă de activitate fizică intensă şi de catharsis, urmată de o perioadă de observare în tăcere şi de celebrare. Toate aceste meditaţii sunt însoţite de muzică, pentru a-l ghida pe cel care meditează în diferitele stadii. Această carte cuprinde instrucţiuni şi link-uri către muzica pentru una dintre cele mai feminine şi mai pasive tehnici – Meditaţia Nadabrahma (vezi Anexa). Alte tehnici mai adive ale lui Osho sunt: Meditaţia Dinamică, Meditaţia Kundalini, Meditaţia Nataraj.

mulţi oameni în trecut.

Asta e frumuseţea acestor tehnici. Nebunia a fost deja eliminată. Asta e parte din tehnica propriu-zisă.

Dar dacă stai în tăcere aşa cum recomandă multe din vechile tradiţii… Patanjali, de exemplu, fondatorul yoga, nu are metode cathartice; se pare că nu era nevoie de ele pe vremea lui. Oamenii erau foarte tăcuţi, liniştiţi, primitivi în mod natural. Mintea încă nu funcţiona în exces. Oamenii dormeau bine, trăiau ca animalele. Nu erau atât de gânditori, de logici, de raţionali… erau mai centraţi în inima lor, aşa cum încă sunt şi azi oamenii primitivi. Viaţa era în aşa fel încât permitea în mod automat catharsisul.

De exemplu, un tăietor de lemne nu avea nevoie de niciun fel de catharsis, căci, prin simpla tăiere a lemnelor, toate instinctele sale criminale erau eliminate. A tăia lemne e ca şi cum ai ucide un copac. Un lucrător în cariera de piatră nu are nevoie să facă meditaţii cathartice. Asta face toată ziua. Dar pentru omul modern lucrurile s-au schimbat. Acum trăieşti având un asemenea confort, încât nu mai poţi avea niciun fel de catharsis în viaţă, cu excepţia faptului de a conduce ca un nebun pe şosele.

De aceea în Occident mor, în urma accidentelor de maşină, mai mulţi oameni decât mor în alte împrejurări. E cea mai răspândită boală. Nici cancerul, nici bolile de inimă şi nici alte boli nu seceră atâtea vieţi ca accidentele de maşină, în al Doilea Război Mondial au murit într-un an milioane de persoane. În fiecare an mor mai mulţi oameni peste tot în lume din cauza şoferilor nebuni de la volan.

Dacă eşti şofer, poate că ai observat că atunci când eşti nervos mergi mai repede. Apeşi pe acceleraţie şi uiţi pur şi simplu de frână. Când eşti plin de ură sau de nervi, maşina devine un mijloc de exprimare. Altfel, trăieşti într-un asemenea confort, făcând din ce în ce mai puţine activităţi fizice, trăind tot mai mult în minte.

Cei care studiază centrii cerebrali spun că persoanele care fac muncă manuală sunt mai puţin anxioase, mai puţin tensionate şi dorm mai bine, deoarece mâinile sunt legate de cele mai adânci zone ale minţii, de centrul cel mai profund al creierului: mâna dreaptă de emisfera stângă, mâna stângă de emisfera dreaptă. Când faci o muncă manuală, energia se deplasează de la cap la mâini, unde este eliberată. Cei care fac muncă manuală nu au nevoie de catharsis. Dar cei care lucrează cu capul au

nevoie de mult catharsis, căci acumulează multă energie, iar aceasta nu are nicio cale, nicio deschidere prin care să iasă afară din corp. Ea continuă să se învârtă prin minte, iar mintea o ia razna.

Însă în cultura şi în societatea noastră – la birou, în fabrică, la piaţă – cei care lucrează cu capul sunt cunoscuţi drept căpetenii: secretar-şef sau inspector-şef, iar cei care fac muncă manuală sunt cunoscuţi drept mână de lucru, ceva condamnabil. Chiar cuvântul „mână" a devenit condamnabil.

În trecut, lumea era total diferită. Oamenii erau mână de lucru. Nu era nevoie de catharsis în mod special. Viaţa însăşi era un catharsis. Şi-atunci le era foarte uşor să stea liniştiţi. Dar tu nu poţi. De aceea am inventat metodele cathartice. Doar după poţi sta liniştit, nu şi înainte.

A doua chestiune: eu am insistat mereu pe celebrare ca parte a meditaţiilor tale. În această lume a conştiinţei, nimic nu e mai de ajutor precum celebrarea. Celebrarea e ca udarea unei plante. Îngrijorarea e exact opusul celebrării; e ca şi cum i-ai tăia rădăcinile. Simte bucuria! Dansează cu liniştea ta. Ai această clipă – e suficient! De ce să ceri mai mult? Ziua de mâine are ea grijă de ea însăşi. Momentul prezent e foarte mult; de ce să nu-l trăieşti, să nu-l celebrezi, să nu-l împărtăşeşti, să nu te bucuri de el? Dă-i voie să devină un cântec, un dans, o poezie; dă-i voie să fie creativ. Dă-i voie liniştii tale să fie creativă; fă ceva cu ea.

Sunt posibile milioane de lucruri, căci nimic nu e mai creativ decât liniştea. Nu-i nevoie să devii un foarte mare pictor, renumit în lume, un Picasso. Nu-i nevoie să devii un Henry Moore[7] nu-i nevoie să devii un mare poet. Aceste ambiţii de a fi mare sunt ale minţii, nu ale liniştii. Pictează în felul tău, oricât de mărunt. În felul tău, oricât de mărunt, creează un haiku. În felul tău, oricât de mărunt, cântă un cântec, dansează puţin, celebrează şi vei vedea că momentul următor aduce cu sine mai multă linişte. După ce înţelegi că celebrând mai mult, mai mult îţi este oferit, împărtăşind mai mult – mai mult devii capabil să primeşti. Cu fiecare clipă e mai mult, mai mult. Iar următoarea clipă ia de fiecare dată naştere din clipa prezentă, aşa că de ce să-ţi faci griji? Dacă această clipă e liniştită, cum ar putea ca următoarea să fie un haos? De unde ar veni? la naştere din această clipă. Dacă sunt fericit în clipa asta, cum aş

---

[7] Celebru sculptor britanic modern (1898-1986) (n.t.)

putea să fiu nefericit în clipa următoare?

Dacă vrei ca următoarea clipă să fie nefericită, trebuie să devii nefericit din clipa asta, căci nefericirea se naşte din nefericire; fericirea se naşte din fericire. Indiferent ce vrei să culegi în clipa următoare, trebuie să semeni chiar acum.

Când începi să îţi faci griji şi începi să te gândeşti la haosul ce va să vină, va veni; l-ai adus deja. Iar acum trebuie să culegi recolta; a venit deja. Nu e nevoie să mai aştepţi clipa următoare; e deja aici.

Reţine că, iar asta e într-adevăr ceva ciudat, atunci când eşti trist nu te gândeşti niciodată că e doar în mintea ta. Nu am întâlnit niciodată un om trist care să-mi spună că e doar în mintea lui. Tristeţea e perfect reală. Dar bucuria? îndată e ceva greşit şi începi să te gândeşti: „Poate că e doar în capul meu". Când eşti tensionat, nu te gândeşti niciodată că e doar în mintea ta. Dacă poţi să te gândeşti că tensiunea şi angoasa ta sunt imaginare, vor dispărea. Şi dacă te gândeşti că liniştea şi bucuria ta sunt imaginare, vor dispărea.

Orice e luat drept real, devine real. Orice e luat drept nereal, devine nereal. Tu eşti creatorul întregii lumi din jurul tău; să nu uiţi asta. Clipele de fericire, de beatitudine sunt atât de rare – nu le irosi gândind. Dar dacă nu faci nimic, există posibilitatea îngrijorării. Dacă nu faci nimic, dacă nu dansezi, dacă nu cânţi, dacă nu împărtăşeşti, există această posibilitate. Însăşi energia care ar fi putut fi creativă va crea îngrijorarea. Va începe să creeze alte şi alte tensiuni în interior.

Energia trebuie să fie creativă. Dacă nu o foloseşti pentru fericire, aceeaşi energie va fi folosită pentru nefericire. Şi ai nişte obiceiuri atât de adânc înrădăcinate pentru nefericire, încât fluxul energetic e foarte mare. Pentru fericire, însă, e o treabă ca un urcuş de munte.

Aşa că va trebui să fii conştient în permanenţă şi ori de câte ori apare un moment frumos dă-i voie să te prindă, să te posede şi bucură-te de el întru totul… cum ar putea fi diferit următorul moment? începând de unde să fie diferit? De unde să vină?

Timpul ia naştere în tine. Timpul tău nu e şi timpul meu. Există în paralel tot atâta timp cât există şi minţi. Nu există un singur timp. Dacă ar exista un singur timp, atunci ar fi dificil, pentru că din întreaga umanitate nefericită nimeni n-ar putea să devină un Buddha, căci am aparţine aceluiaşi timp. Nu, nu e acelaşi. Timpul meu vine din mine – e creativitatea mea. Dacă această clipă e frumoasă, următoarea clipă se

naşte şi mai frumoasă – acesta e timpul meu. Dacă pentru tine această clipă e tristă, atunci din tine ia naştere o clipă şi mai tristă – acesta e timpul tău. Există în paralel milioane de şiruri de clipe în timp. Şi sunt puţini cei care există fără timp – cei care sunt în starea de dincolo de minte. Ei există fără timp pentru că nu se gândesc la trecut; acesta nu mai este, aşa că numai proştii se mai gândesc la el. Când ceva nu mai este, nu mai este.

E o mantra budistă: *gate, gate, paragate – swaha,* „Nu mai este, nu mai este, nu mai este deloc; să se mistuie în foc". Trecutul nu mai este, viitorul încă nu a venit. De ce să-ţi faci griji? Când va veni, vom vedea. Vei fi acolo să-l întâmpini, aşa că de ce să-ţi faci griji? Ce nu mai este, nu mai este, ce nu a venit, nu a venit încă. Îţi rămâne doar această clipă, pură, plină de energie. Trăieşte-o! Dacă e liniştită, fii recunoscător! Dacă e fericită, mulţumeşte-i lui Dumnezeu, crede în ea. Dacă poţi crede în ea, va spori. Dacă nu crezi în ea, ai otrăvit-o deja.

14. Răspunsuri la întrebările celor care meditează

Se *poate să meditezi fără nicio tehnică?*

Întrebarea pe care mi-ai pus-o este cu siguranţă foarte importantă pentru că meditaţia, ca atare, nu are nevoie de niciun fel de tehnică. Însă e nevoie de tehnici pentru a îndepărta obstacolele din calea meditaţiei. Aşa că trebuie să se înţeleagă foarte clar: meditaţia în sine nu are nevoie de nicio tehnică, e o înţelegere simplă, o concentrare, o conştientizare. Nici concentrarea nu e o tehnică, nici conştientizarea nu e o tehnică.

Dar până să ajungi să fii concentrat, ai atâtea obstacole de trecut. De sute de ani, omul tot adună aceste obstacole – trebuie îndepărtate. Aşa că treaba tehnicilor e doar să pregătească terenul, să facă trecerea. Tehnicile în sine nu sunt meditaţie. Dacă te opreşti la tehnică, ratezi esenţialul.

J. Krishnamurti a insistat toată viaţa lui că nu e nevoie de nicio tehnică pentru meditaţie. Dar rezultatul final nu au fost milioane de oameni care să mediteze; rezultatul au fost milioane de oameni convinşi că nu e nevoie de nicio tehnică pentru meditaţie. Dar au uitat cu totul ce au de făcut în privinţa obstrucţiilor, a piedicilor. Aşa că, intelectualmente, au rămas convinşi că nu e nevoie de nicio tehnică. Am cunoscut mulţi discipoli de-ai lui J. Krishnamurti, unii foarte intimi, pe care i-am întrebat:

— Nu e nevoie de nicio tehnică – sunt absolut de acord. Dar meditaţia a venit singură la tine sau la oricine altcineva care îl asculta pe J. Krishnamurti?

Deşi ceea ce spune e adevărat în esenţă, el vorbeşte doar despre partea pozitivă a experienţei. Există şi o parte negativă. Iar pentru această parte negativă e nevoie – e absolută nevoie – de tot felul de tehnici, pentru că dacă terenul nu e bine pregătit şi dacă nu sunt smulse toate buruienile şi toate rădăcinile sălbatice nu poţi cultiva trandafiri şi alte flori frumoase. Trandafirii nu au nicio treabă cu acele rădăcini, cu acele plante sălbatice pe care le-ai îndepărtat. Dar îndepărtarea acelor buruieni e absolut necesară ca terenul să fie în starea potrivită pentru creşterea trandafirilor.

Mă întrebi: „Se poate să meditezi fără nicio tehnică?" Nu doar că e posibil, dar e singura posibilitate. Nu e nevoie de niciun fel de tehnică – în ceea ce priveşte meditaţia. Dar ce te faci cu mintea? Mintea ta va crea 1.001 de dificultăţi. E nevoie de acele tehnici pentru a îndepărta mintea din calea meditaţiei, pentru a crea acel spaţiu în care mintea să devină liniştită, tăcută, aproape absentă. Iar apoi meditaţia se întâmplă de la sine. Nu e o chestiune de tehnică. Nu trebuie să faci nimic.

Meditaţia e ceva natural, ceva deja ascuns în tine şi care încearcă să-şi croiască drum către cerul albastru, către soare, către aer. Dar mintea e peste tot în jurul său; toate uşile sunt închise, toate ferestrele sunt închise. E nevoie de tehnici pentru a deschide ferestrele, pentru a deschide uşile. Şi imediat tot cerul devine al tău, cu toate stelele lui, cu toată frumuseţea lui, cu toate apusurile şi cu toate răsăriturile.

Te împiedica doar o mică fereastră… un mic pai se poate să-ţi intre în ochi şi să te împiedice să vezi imensitatea cerului pentru că nu poţi deschide ochii. E absolut ilogic ca un pai mititel sau ca un fir de nisip să te împiedice să vezi superbele stele, cerul infinit. Dar, de fapt, pot să o

facă – o fac.

E nevoie de tehnici pentru a îndepărta acele paie, acele fire de nisip din ochii tăi. Iar meditaţia e natura ta, e însuşi potenţialul tău. E o altă denumire a concentrării.

Tânărul tată, luându-şi copilul în cărucior la plimbare prin parc, părea de-a dreptul netulburat de plânsetele ce veneau din cărucior.

— Încet, Albert, spuse el blând. Linişteşte-te, fii cuminte!

Se auzi un alt urlet.

— Măi, măi! Albert, ţine-ţi firea.

O tânără mămică, trecând pe lângă ei, spuse:

— Trebuie să vă felicit. Ce bine ştiţi să vorbiţi cu copiii!

Apoi, mângâind copilul pe cap, murmură către el:

— Ce te supără, Albert?

— Nu, nu, strigă tatăl. Pe el îl cheamă Johnnie; Albert sunt eu.

Tatăl încerca pur şi simplu să se menţină pe el însuşi concentrat: „Albert, nu te pierde cu firea". Nu vrea să uite asta, căci altfel ar lua copilul şi l-ar arunca în lac.

Meditaţia e doar conştientizare fără niciun fel de efort, o concentrare fără efort; nu necesită nicio tehnică. Dar mintea ta e atât de plină de gânduri, atât de plină de visuri, plină de atâtea din trecut, de atâtea din viitor – nu e aici acum, iar conştientizarea trebuie să fie aici acum. E nevoie de tehnici ca să te ajute să tai rădăcinile din trecut, să tai visurile din viitor şi să te menţină în momentul prezent, de parcă doar acest moment ar exista. Aşa că nu e nevoie de nicio tehnică.

Hymie Goldberg era în vizită la amicul său, dl. Cohen, care era pe moarte.

— Fă-ne o favoare, spuse Hymie Goldberg, când ajungi în Rai, poţi să găseşti o cale să-mi dai de ştire dacă se joacă baseball acolo?

Dl. Cohen spuse că va încerca, desigur, să intre în legătură cu vechiul său prieten, dacă se poate în vreun fel.

La câteva zile după moartea domnului Cohen, Hymie Goldberg primi un telefon.

— Salut, Hymie, spuse dl. Cohen. Eu sunt, vechiul tău amic.

— Cohen? Chiar tu eşti? întrebă Hymie.

— Normal, îi răspunse acesta. Am o veste bună şi o veste proastă. Prima, cu siguranţă există baseball în Rai. Iar vestea proastă e că eşti la

primire duminica viitoare.

Viaţa e o treabă complicată. Există veşti bune şi veşti proaste. Vestea bună e că nu e nevoie de nicio tehnică. Dar vestea proastă e că, fără nicio tehnică, nu o să ajungi să meditezi!

Aţi folosit cuvântul „deprogramare" drept cuvânt-cheie pentru a* vă *descrie activitatea. Tehnicile pe care le-ar fi recomandat pe parcursul acestor ani sunt meditaţiile haotice şi dinamice, dar şi tehnici ale şcolii terapeutice moderne.

De ce *a fost* nevoie *să creaţi noi tehnici de meditaţie, ca Meditaţia Kundalini sau Meditaţia Dinamică, deşi există o tradiţie ce are deja sute de tehnici din yoga, sufism, budism, etc.? Mai folosiţi în comunitatea dvs. Şi terapii de tipul gestalt, terapia traumei, terapie umanistă. Sunt necesare? Unii spun că intenţiile dvs.* Secrete *sunt să spălaţi oamenii pe creier.*

Metodele antice de meditaţie au fost toate create în Orient. Ele nu s-au raportat niciodată la omul occidental, omul occidental a fost exclus. Eu am creat tehnici care să nu fie doar pentru omul oriental, care să fie pur şi simplu pentru oricine – oriental sau occidental.

Există o diferenţă între tradiţia orientală şi tradiţia occidentală – iar tradiţia e cea care formează mintea. De exemplu, mintea orientală e foarte răbdătoare – mii de ani de învăţături despre cum să ai răbdare, în orice condiţii.

Mintea occidentală e foarte nerăbdătoare. Nu li se pot aplica ambelor aceleaşi metode sau tehnici.

Mintea orientală a fost condiţionată să-şi păstreze un anumit echilibru şi la succes, şi la eşec, şi în bogăţie, şi în sărăcie, şi la sănătate, şi la boală, şi în viaţă şi în moarte. Mintea occidentală habar nu are de acest echilibru; ea se tulbură prea mult. Succesul o tulbură; începe să se simtă stăpâna lumii, începe să aibă un anumit complex de superioritate. În caz de eşec, trece la extrema cealaltă; coboară până în iadul cel mai adânc. E nefericită, profund anxioasă şi are un uriaş complex de inferioritate. E sfâşiată.

În viaţă dai peste ambele situaţii. Sunt momente frumoase şi momente urâte. Sunt momente când eşti îndrăgostit şi sunt momente când eşti furios, când urăşti. Mintea occidental se lasă purtată de situaţie. E mereu neliniştită. Mintea orientală a învăţat… e o condiţionare, nu o revoluţie; e doar prin educaţie, disciplină, practică. La bază este la fel, dar o condiţionare puternică o face să-şi păstreze un anumit echilibru.

Mintea orientală e foarte înceată, căci nu are unde să se grăbească; viaţa îşi urmează propriul curs şi totul e determinat de soartă. Aşadar, ceea ce primeşti, nu primeşti că te-ai grăbit, că te-ai zorit. Ceea ce primeşti, primeşti pentru că ţi-era deja destinat. Nu se pune problema să te grăbeşti. Când ceva urmează să se întâmple, se va întâmpla – nici cu o secundă înainte, nici cu o secundă după.

Asta a dus la apariţia unui flux lent în Orient. Pare chiar ca un râu care nu curge; e atât de lent, că nu-i poţi sesiza curgerea. Mai mult decât atât, condiţionarea orientală ai trăit-o deja de milioane de vieţi şi mai sunt milioane în faţa ta pe care să le trăieşti, aşa că durata vieţii nu e doar de 70 de ani; durata vieţii e uriaşă, enormă. Nu e nicio grabă; ai atâta timp la dispoziţie: de ce să te grăbeşti? Dacă nu se întâmplă în viaţa asta, se poate întâmpla într-o alta.

Mintea occidentală e foarte grăbită, rapidă, căci condiţionarea e pentru o singură viaţă – 70 de ani – şi sunt atâtea de făcut! O treime din viaţă e somn, o treime e educaţie, formare – ce mai rămâne?

Mare parte se duce pe câştigarea pâinii. Dacă faci socotelile o să fii surprins: din 70 de ani, nu ai nici şapte ani pentru a face ce doreşti. Normal că e grabă, un zor nebunesc, atât de nebunesc, încât omul uită încotro se îndreaptă. Tot ce mai ştii e dacă ai viteză sau nu. Mijlocul devine scop.

În acelaşi fel, în alte direcţii… mintea orientală s-a cultivat altfel decât mintea occidentală. Metodele de meditaţie create în Orient n-au ţinut niciodată cont de omul occidental; nu au fost create pentru omul occidental. Omul occidental nu era încă disponibil. Perioada când a fost scrisă *Vigyan Bhairava Tantra* – în care au fost perfecţionate 112 tehnici – e de acum aproape cinci-zece mii de ani.

Pe-atunci nu exista om occidental, societate occidentală, cultură occidentală. Occidentul era încă barbar, primitiv, nu merita să se ţină seama de el. Orientul era întreaga lume, la apogeul dezvoltării, bogăţiei

şi civilizaţiei sale.

Metodele mele de meditaţie au fost create dintr-o necesitate absolută. Eu vreau să se şteargă diferenţa dintre Orient şi Occident.

După *Vigyan Bhairava Tantra* a lui Shiva, în aceşti cinci sau zece mii de ani nimeni nu a mai creat nicio tehnică. Dar eu am observat diferenţele dintre Orient şi Occident: una şi aceeaşi metodă nu poate fi aplicată imediat ambelor. Mai întâi, mintea orientală şi mintea occidentală trebuie aduse într-o stare asemănătoare. Tehnicile de Meditaţie Dinamică, Meditaţie Kundalini şi ale altor tipuri de meditaţie sunt cathartice toate; baza lor este catharsisul.

Trebuie să arunci toate prostiile de care mintea ta e plină. Dacă nu te descarci, nu poţi avea linişte. E ca şi cum i-ai spune unui copil să stea cuminte într-un colţ al camerei. E atât de greu, el e atât de plin de energie! Reprimi un vulcan. Cel mai bine e să-i spui mai întâi: „Du-te afară şi aleargă de zece ori în jurul casei; apoi vino şi stai cuminte în colţ".

Şi-atunci se poate, ai făcut să se poată. El însuşi vrea să stea liniştit acum, să se relaxeze. E obosit, e epuizat; stând acum aici nu-şi reprimă energia, şi-a consumat energia alergând de zece ori în jurul casei. Acum e mult mai la locul lui. Metodele cathartice nu fac altceva decât să te scape de nerăbdare, de viteză, de grabă, de reprimare.

Mai trebuie reţinut un singur factor, că ele sunt absolut necesare pentru omul occidental, înainte ca el să poată face ceva ca vipassana – să stea pur şi simplu şi să nu facă nimic, iar iarba să crească de la sine. Dar trebuie să stai liniştit şi să nu faci nimic – e condiţia de bază pentru ca iarba să crească de la sine. Dacă nu stai liniştit fără să faci nimic, atunci o să deranjezi iarba.

Dintotdeauna mi-au plăcut grădinile şi peste tot pe unde am locuit am creat grădini şi peluze frumoase. Stăteam de vorbă cu oameni aşezat pe peluza mea şi-mi dădeam seama că-mi rupeau iarba… doar din energie febrilă. Dacă nu aveau nimic de făcut, îmi rupeau pur şi simplu iarba. A trebuit să le spun:

— Dacă veţi continua să mai rupeţi iarba, va trebui să staţi înăuntru. Nu vă pot permite să-mi distrugeţi peluza.

Se opreau o vreme şi, ascultându-mă vorbind, mâinile lor, inconştient, începeau din nou să rupă iarba. Astfel că, să stai liniştit şi

să nu faci nimic, nu e practic doar să stai liniştit şi să nu faci nimic. Dacă faci ceva, iarba nu poate să crească; o vei opri, o vei smulge, o vei deranja.

Aşa că aceste metode sunt absolut necesare pentru mintea occidentală. Dar a mai apărut încă un factor: au devenit necesare şi pentru mintea orientală. Mintea pentru care Shiva a scris cele 11 2 metode de meditaţie nu mai există în prezent nici chiar în Orient. Influenţa occidentală a fost uriaşă. Lucrurile s-au schimbat.

Pe vremea lui Shiva nu exista civilizaţie occidentală. Orientul era în culmea gloriei sale; era denumit „pasărea de aur". Avea tot luxul şi tot confortul: era cu adevărat bogat. Acum situaţia s-a inversat: Orientul e sclav de 2.000 de ani, exploatat aproape de oricine din lume, invadat de zeci de ţări, jefuit, violat şi ars în permanenţă. Acum e un cerşetor.

Iar 300 de ani de stăpânire britanică în India au distrus sistemul educaţional propriu Indiei ceva total diferit. Mintea orientală a fost forţată să se educe conform standardelor occidentale. Aproape că au transformat inteligenţia orientală într-o inteligenţia occidentală de mâna a doua. L-au dat Orientului boala vitezei, a grabei, a nerăbdării, a anxietăţii permanente.

În templele de la Khajuraho sau în templele de la Konarak poţi vedea adevăratele culori ale Orientului. Numai în Khajuraho erau 100 de temple; au supravieţuit doar 30, 70 au fost distruse de mahomedani. Mii de temple cu o extraordinară arhitectură şi frumuseţe au fost distruse de mahomedani. Acestea 30 au supravieţuit; a fost o simplă coincidenţă, pentru că se găseau într-o pădure. Poate că invadatorii au uitat de ele.

Dar influenţa britanică asupra minţii indiene a fost atât de mare, încât chiar şi un om ca Mahatma Gandhi a vrut ca aceste temple să fie acoperite cu noroi pentru ca nimeni să nu le mai poată vedea. Gândeşte-te numai la oamenii care au creat aceste 100 de temple… pentru fiecare templu a fost nevoie de sute de ani ca să fie construit. Au o structură atât de delicată, atât de proporţionată şi atât de frumoasă, încât nu se compară cu nimic altceva pe acest pământ!

Şi îţi închipui că templele nu există de unele singure; dacă erau 100 de temple, trebuie să fi existat o cetate de mii de oameni; altfel, cele 100 de temple nu au niciun sens. Unde sunt acei oameni? Acei oameni au fost masacraţi împreună cu templele. Iau drept exemplu acele temple,

căci sculpturile lor par pornografie pentru mintea occidentală; şi lui Mahatma Gandhi i s-au părut tot pornografice.

India îi datorează atât de mult lui Rabindranath Tagore. El e cel care l-a oprit pe Mahatma Gandhi şi pe ceilalţi politicieni gata să acopere templele, să le ascundă de ochii oamenilor. Rabindranath Tagore a spus:

— Asta e o prostie absolută. Nu sunt pornografice, sunt nemaipomenit de frumoase.

Între pornografie şi frumuseţe e o linie foarte subţire. O femeie goală nu e neapărat pornografie; un bărbat gol nu e neapărat pornografie. Un bărbat frumos, o femeie frumoasă, dezbrăcaţi, pot fi exemple de frumuseţe, de sănătate, de proporţie. Sunt cele mai înalte produse ale naturii. Dacă un cerb poate fi frumos şi fără haine – şi nimeni nu consideră că cerbul e pornografie – atunci de ce nu se poate ca un bărbat sau o femeie fără haine să fie văzuţi doar ca frumoşi?

Erau doamne pe vremea Reginei Victoria a Angliei care acopereau picioarele scaunelor cu ţesături, pentru că picioarele nu trebuie lăsate goale – picioarele scaunelor! Dar pentru că li se spune picioare, era considerată o lipsă de civilizaţie, de cultură, să fie lăsate goale. A fost o mişcare în timpul Reginei Victoria ca persoanele care-şi scoteau câinii la plimbare să-i îmbrace. Nu trebuiau să fie goi… de parcă goliciunea în sine e pornografică. Mintea e cea pornografică.

Am fost la Khajuraho de sute de ori şi nu am văzut nici măcar o sculptură ca fiind pornografică. Un nud pictat sau sculptat devine pornografic dacă te provoacă sexual.

E singurul criteriu: dacă te provoacă sexual, dacă e un stimulent al instinctului tău sexual. Dar nu e cazul templelor din Khajuraho. De fapt, templele au fost construite pentru scopul opus.

Au fost făcute pentru a medita la bărbatul şi la femeia care fac dragoste. Piatra a prins viaţă; cei care le-au creat, probabil că au fost cei mai mari artişti pe care i-a cunoscut lumea. Au fost create pentru a medita, erau obiecte de meditaţie. Oamenii se aşezau în jurul templului, se uitau la sculpturi şi observau dacă răsărea în ei vreo dorinţă sexuală. Acesta era criteriul: când îşi dădeau seama că nu le trezea nicio dorinţă sexuală, era o garanţie că pot să intre în templu.

Toate aceste sculpturi sunt pe dinafară, pe pereţii exteriori; în

interior nu există statui nud. Dar asta era necesar pentru ca oamenii să mediteze, iar atunci când le era clar că nu au nicio dorinţă – că, dimpotrivă, acele statui făceau ca dorinţa lor obişnuită de sex să scadă – atunci puteau să intre în templu; altfel nu intrau. Ar fi fost o profanare să aibă în ei o asemenea dorinţă şi să intre în templu. Ar fi murdărit templul – ar fi fost o insultă la adresa templului.

Cei care au creat aceste temple au creat şi o impresionantă şi voluminoasă literatura. Înaintea lui Buddha şi a lui Mahavira, Orientul nu şi-a reprimat niciodată sexualitatea. Abia odată cu Buddha şi Mahavira celibatul a devenit pentru prima dată spiritual. Altfel, înainte de Buddha şi de Mahavira, toţi profeţii din Upanishade, din Vede erau căsătoriţi; nu erau celibatari, aveau copii. Nu erau oameni care să fi renunţat la lume; se bucurau de tot luxul şi de tot confortul. Trăiau în pădure, dar discipolii, regii şi cei care-i iubeau le aduceau de toate. Iar ashram-urile, şcolile, academiile lor din pădure erau foarte bogate.

Odată cu Buddha şi cu Mahavira a început în Orient tradiţia bolnavă a celibatului, a reprimării. Când creştinismul a ajuns în India, odată cu el a ajuns şi o foarte puternică înclinaţie către reprimare. Aceşti 300 de ani de creştinism au făcut ca mintea orientală să fie aproape la fel de represivă ca şi mintea occidentală.

Aşa că acum metodele mele se aplică ambelor. Eu le numesc metode preliminare. Ele sunt menite să distrugă orice te poate împiedica să intri într-o stare liniştită de meditaţie. Odată cu reuşita Meditaţiei Dinamice sau a Meditaţiei Kundalini, eşti purificat. Ai scăpat de reprimare. Ai scăpat de viteză, de grabă, de nerăbdare. Acum poţi să pătrunzi în templu.

Din acest motiv am vorbit despre acceptarea sexului, căci fără acceptarea sexului nu poţi scăpa de reprimare. Iar eu vreau să fii întru totul purificat, natural. Vreau să fii într-o stare în care să poţi aplica cele 112 metode.

Din acest motiv am conceput acele metode – sunt pur şi simplu nişte metode de purificare.

Am inclus şi metodele terapeutice occidentale pentru că mintea occidentală şi, sub influenţa ei, şi mintea orientală, au devenit ambele bolnave. În ziua de azi e un fenomen rar să găseşti o minte sănătoasă. Toată lumea simte un anumit tip de dezgust, un dezgust mental, un anumit gol, care e ca o rană care doare. Viaţa fiecăruia s-a transformat

într-un coşmar. Toată lumea e preocupată şi mult prea speriată de moarte; speriată nu doar de moarte, ci şi de viaţă.

Oamenii trăiesc fără tragere de inimă, oamenii trăiesc călduţ: nu intens ca Zorba Grecul, nu cu o savoare sănătoasă, ci cu o minte bolnavă. Trebuie să trăiască, aşa că trăiesc.

Trebuie să iubească, aşa că iubesc. Trebuie să facă asta, să fie aşa şi pe dincolo, prin urmare se conformează; oricum, din propria lor fiinţă nu vine nicio stimulare.

Nu debordează de energie. Nu riscă nimic pentru a trăi total. Nu sunt aventuroşi – şi fără să fii aventuros nu eşti sănătos. Aventura e criteriul, sondarea necunoscutului e criteriul. Oamenii nu sunt tineri, din copilărie ajung direct la bătrâneţe. Tinereţea e sărită.

Metodele terapeutice spirituale nu te pot ajuta să evoluezi spiritual, dar pot pregăti terenul. Nu pot semăna seminţele viitoarelor flori, dar pot pregăti terenul – ceea ce e o necesitate. Acesta e un motiv pentru care am inclus şi terapiile.

Mai există şi un altul: vreau o întâlnire dintre Orient şi Occident.

Orientul a creat metode de meditaţie; Occidentul nu a creat metode de meditaţie, Occidentul a creat psihoterapii. Dacă vrem ca mintea occidentală să fie interesată de metodele de meditaţie, dacă vrem ca mintea orientală să se apropie de cea occidentală, atunci trebuie să existe un schimb reciproc. Nu trebuie să vină doar din partea Orientului – trebuie inclus şi ceva din evoluţia occidentală, iar eu sunt de părere că acele terapii sunt de mare ajutor. Ele nu te pot duce prea departe, dar atât cât o pot face, e foarte bine. De unde se opresc ele poate prelua meditaţia.

Iar mintea occidentală trebuie să simtă că a fost inclusă în această întâlnire, în această uniune şi ceva din propria ei evoluţie; nu trebuie să fie unidirecţională. Iar terapiile sunt importante; nu fac rău, ci doar ajută.

Eu le-am folosit în ultimii 20 de ani şi am obţinut succese uriaşe. Ele ¡i-au ajutat pe oameni să-şi purifice fiinţa, i-au pregătit pentru a intra în templul meditaţiei. Efortul meu este în scopul ştergerii separaţiei dintre Orient şi Occident. Pământul e numai unul şi aşa trebuie să rămână, nu doar politic, ci şi spiritual.

Spuneţi că oamenii cred că asta e o modalitate inteligentă de spălare

pe creier. E mai mult decât atât: e spălare a minţii, nu spălare a creierului. Spălarea creierului e ceva foarte superficial. Creierul e mecanismul de care se foloseşte mintea. Poţi spăla creierul foarte uşor – tot aşa cum poate fi spălat şi curăţat şi uns orice alt mecanism. Dar dacă mintea, care stă în spatele creierului e poluată, e murdară, e plină de dorinţe reprimate, e plină de urâţenie, curând şi creierul va fi plin de toate acele lucruri urâte.

Eu nu văd nimic rău în asta – spălarea e întotdeauna binevenită. Eu cred în curăţarea chimică, nu folosesc metodele bătrâneşti de spălare.

❁

Există probleme reale? Sau toate problemele sunt un loc al minţii? Conştientizarea face problemele să dispară? Sau se poate ca ea să atragă după sine reprimarea? Când mă simt ceva mai centrată şi mai conştientă decât de obicei, nu simt că am vreo problemă, dar când nu sunt centrată se întorc toate vechile probleme şi par şi mai mari ca înainte. Asta e reprimare?

TOATE PROBLEMELE vin din lipsă de conştientizare. Lipsa de conştientizare creează probleme, e, de fapt, *unica* problemă. Aşa că atunci când devii vigilent, conştient, problemele dispar – nu sunt reprimate! Iar dacă le reprimi, nu ajungi niciodată să fii conştient, reţine asta; căci o persoană care-şi reprimă problemele se va teme să devină conştientă. În clipa în care cel care şi-a reprimat problemele devine conştient, acele probleme reapar. Conştientizarea le scoate la lumină.

E ca şi cum ai ascunde gunoi în casă: ţi-ar fi teamă să se facă lumină, căci atunci vei fi nevoit să vezi tot ce ascundeai acolo. Nu poţi să faci lumină.

Cândva am stat într-un sat pentru câteva zile. Şi acolo era un râu atât de murdar şi atât de mic, încât nici nu puteai spune că e un râu. Şi nu exista altceva, nicio altă sursă de apă. La mine a venit un oaspete. Acum eram un pic confuz: cum să-l duc la acel râu murdar? Aşa că l-am dus foarte devreme, la patru dimineaţa, şi ne-am simţit bine şi am vorbit despre frumos, pentru că luna era sus pe cer şi râul chiar arata frumos,

i-a plăcut şi mi-a spus:

— N-am mai văzut niciodată un loc atât de frumos.

i-am spus:

— Foarte bine, dar să nu vii niciodată ziua.

El m-a întrebat:

— De ce?

i-am spus:

— Pur şi simplu nu veni.

Aşa cum era de aşteptat, s-a pripit şi dimineaţă s-a dus înapoi acolo. Şi s-a întors de acolo spunând „Ce loc mizerabili".

Dar arăta atât de frumos…

Dacă reprimi, îţi va fi teamă să devii conştient. De aceea sunt milioane de oameni care se tem să devină conştienţi.

Conştientizarea aduce lumina şi atunci vei vedea toţi scorpionii şi şerpii, şi lupii, iar asta e înspăimântător. Omul se menţine în întuneric. Măcar aşa poate să pretindă că nu are nicio problemă.

Conştientizarea eliberează tot ce este reprimat. Conştientizarea nu reprimă *niciodată* – dimpotrivă, eliberează reprimările.

Dar experienţa ta este reală. Când devii conştient, problemele dispar. Şi atunci se naşte în mod normal întrebarea: nu cumva conştientizarea reprimă acele probleme? Altfel cum se poate să dispară imediat? Când conştientizarea se pierde, centrul dispare şi nu mai eşti conştient, iar problemele apar din nou şi sunt mai mari ca oricând! Aşa că o concluzie naturală e asta: conştientizarea le-a reprimat. Nu este aşa.

Când eşti inconştient, dai naştere la probleme. Inconştienţa are propriul ei limbaj – e limbajul problemelor. E ca atunci când bâjbâi pe întuneric. Cade ceva, te împiedici de altceva. Din cauza întunericului, sunt probleme. Odată cu lumina, nu te mai împiedici de masă şi nu mai cade nimic. Te poţi deplasa cu uşurinţă. Poţi să vezi. Încearcă să mergi prin casă pe întuneric şi se vor petrece multe accidente. S-ar putea să nu reuşeşti să găseşti uşa. S-ar putea să nu reuşeşti să găseşti lucruri.

În întuneric, felul în care trăieşti creează probleme, întunericul sau inconştienţa nu înţelege decât limbajul problemelor; nu are soluţii. Chiar dacă îţi este oferită o soluţie, în inconştienţa ta vei face din ea o problemă. Şi tot aşa; dacă eu îţi spun ceva, tu înţelegi cu totul altceva. Tu înţelegi din punctul tău de vedere.

Astfel, cei asemenea lui Buddha sunt mereu înţeleşi greşit. E normal, nu se poate evita asta. E foarte greu să înţelegi un Buddha. E foarte simplu şi foarte normal să-l înţelegi greşit. Pentru a-l înţelege e nevoie de o mare conştientizare din partea ta – pentru că el trăieşte într-o lume în care nu există probleme! Unde sunt doar soluţii peste soluţii şi niciun fel de probleme, doar răspunsuri şi nicio întrebare. Iar tu trăieşti într-o lume în care sunt numai întrebări peste întrebări şi niciun răspuns. Trăieşti atât de departe… de parcă ai trăi pe o altă planetă.

El strigă de acolo, dar orice ajunge la tine e cu totul altceva. Şi poţi de fiecare dată să găseşti raţionalizări pentru ceea ce înţelegi. Poţi deveni foarte argumentativ şi defensiv.

William stătea în boxa martorilor. Răspunsese deja calm la toate întrebările avocatului acuzării. Acum era rândul judecătorului.

— Inculpatul chiar se aşteaptă ca acest tribunal să-i creadă povestea cum că distileria complet dotată al cărei proprietar este nu era folosită în scopul ilicit de a face whisky?

— Întocmai, onorată instanţă, spuse William. Am spus asta ca pe o noutate, ca pe ceva ce a rezultat din conversaţie. Nu o folosesc şi nici nu am folosit-o ca pe o distilerie de whisky.

— Prostii! răcni magistratul. Din punctul de vedere al acestui tribunal, proprietatea asupra echipamentului e o dovadă suficientă de vinovăţie.

— Atunci, onorată instanţă, presupun că ar trebui să mă acuzaţi şi că v-am violat fiica.

— Cel, strigă judecătorul. Mi-ai violat şi fiica?

— Nu, domnule, spuse William. Dar a fost pe la mine aseară şi vă asigur că am echipamentul necesar pentru asta!

Mintea e foarte vicleană şi isteaţă. Poate aduce argumente în moduri foarte deştepte. Poate chiar să găsească raţionalizări şi dovezi; îţi poate da senzaţia că ai înţeles corect.

Dar chestiunea e de foarte mare importanţă. E importantă pentru noi toţi prezenţi aici. Pentru că aici e un loc unde trebuie să devii din ce în ce mai conştient. Conştientizarea trebuie să devină climatul.

„Există probleme reale?”. Există doar atunci când eşti inconştient – atunci sunt reale. Dacă e prezentă inconştienţa, sunt reale. Tot aşa cum sunt şi visele când dormi – sunt ele reale? Da, când eşti adormit sunt

absolut reale. Dar când te trezeşti ştii că nu au fost reale. Au fost parte a unei conştiinţe adormite. Exact la fel – problemele există dacă nu eşti centrat, treaz. Dacă devii centrat, treaz, vigilent, ca un observator, problemele pur şi simplu dispar, se evaporă.

„Sunt toate problemele doar un joc al minţii?": Da. Toate sunt un joc la minţii. Iar „mintea" nu e altceva decât o altă denumire a inconştienţei.

„Conştientizarea face problemele să dispară sau există posibilitatea ca ea să atragă după sine reprimarea?". Depinde de tine. Există un mic pericol aici. Dacă *te* forţez să devii conştient, va fi represivă. Dacă îi dai voie conştientizării să te ia în posesie, va fi nonrepresivă. Dacă practici cu încăpăţânare conştientizarea, ca şi cum ar fi un fel de voinţă, atunci vei reprima. Voinţa reprimă întotdeauna. Voinţa e sursa reprimării. Acolo unde e voinţă e şi reprimare.

Aşadar, conştientizarea nu trebuie să apară ca urmare a voinţei. Trebuie să apară ca urmare a înţelegerii. Trebuie să fie relaxată. Trebuie să fie un fel de a-lăsa-să-fie. Nimic impus. Acesta e unul dintre lucrurile cele mai esenţiale de înţeles. Dacă încerci să devii conştient, vei reprima.

De exemplu, te-ai mâniat şi încerci să elevii conştient de mânia ta – cu încăpăţânare, cu forţa. Violent, agresiv, activ, prin voinţă. De la atâta efort, mânia va scădea. Va ajunge în rezervorul inconştientului tău. Va coborî în pivniţa fiinţei tale şi va aştepta acolo. Când efortul dispare, iar efortul nu poate fi permanent, pentru că efortul te oboseşte. Poţi face efort de voinţă un minut, câteva minute, câteva ore sau câteva zile, dar mai devreme sau mai târziu vei avea nevoie de odihnă. Tot acest efort te va obosi. Iar în clipa în care te odihneşti, mânia va reveni cu o forţă sporită, căci reprimată a stat sub presiune. Atunci când o energie stă sub presiune, capătă mai multă putere, devine mai condensată. Aşa că atunci când ridici capacul de deasupra efortului tău şi de deasupra voinţei tale, iar presiunea este îndepărtată, va exploda cu o furie violentă.

Asta li se întâmplă celor care cultivă lucruri. Îşi pot reprima mânia, dar vor da naştere unei furii. Mânia e trecătoare, furia e cronică. Despre mânie nu trebuie să-ţi faci griji – ea vine şi trece. E ca o adiere. Dar furia e periculoasă. Devine parte din tine. Devine fundaţia ta. E mereu acolo. Nu cunoşti oameni care sunt mereu furioşi? S-ar putea să nu-şi arate furia deloc, dar sunt mereu furioşi. Orice fac, fac cu mânie. Furia îi

străbate în permanenţă, ca un curent subtil. A devenit nevăzută, dar le afectează iubirea, le afectează prietenia, le afectează însăşi vibraţia lor. Devin repulsivi, devin urâţi. Şi se poate să nu fie niciodată mânioşi, să nu manifeste mânie niciodată.

De regulă, se întâmplă ca aceia care se enervează din nimicuri să fie oameni buni, care nu se înfurie niciodată excesiv. Poţi avea încredere în ei: nu pot ucide şi nu se pot sinucide.

Nu vor aduna niciodată atât de multă otravă. Acumulează puţină otravă, o aruncă afară. Sunt mereu proaspeţi, sănătoşi. Situaţiile generează enervare, dar ei nu o adună, nu o acumulează – nu sunt strângători.

Aşa-numiţii oameni buni, respectabili, sfinţi etc., aceştia sunt cu adevărat periculoşi – ei acumulează. Şi într-o zi vor exploda. Şi dacă nu explodează, atunci furia va deveni chiar stilul lor de viaţă. Va fi cronică.

Să nu ajungi niciodată la conştientizare pe calea voinţei. Tot ce vine din voinţă e greşit – ăsta să fie criteriul tău. Şi atunci cum să ajungi la conştientizare? înţelegând. Când eşti mânios, încearcă să înţelegi de ce eşti mânios; încearcă să înţelegi fără să găseşti vinovaţi, fără vreo justificare, fără vreo evaluare. Observă doar. Ar trebui să fii neutru.

Aşa cum te uiţi la un nor ce se deplasează pe cer: pe cerul interior se deplasează un nor de mânie – observă-l. Vezi ce este. Priveşte adânc în el. Încearcă să-l înţelegi şi vei vedea că există o înlănţuire: norul de mânie a dispărut, dar pentru că te-ai uitat adânc în el, ai descoperit altceva – poate că ţi-a fost rănit egoul şi de aceea te-ai enervat. Acum uită-te la acest nor de ego, care e mai subtil. Continuă să-l priveşti. Afundă-te adânc în el.

Nimeni nu a reuşit niciodată să găsească ceva în ego. Aşa că dacă te uiţi adânc în el, nu-l vei mai găsi; iar dacă nu-l mai găseşti, înseamnă că nu mai există. Apoi apare brusc o extraordinară lumină – ca urmare a înţelegerii, a pătrunderii, a observaţiei, fără efort, fără voinţă, fără nici o concluzie că trebuie să fie aşa sau trebuie să fie pe dincolo. Eşti observator neutru şi conştientizarea apare. Conştientizarea vine cu frumuseţe şi cu binecuvântare. Această conştientizare te va vindeca. Şi când apare această conştientizare nu te mai saturi de ea, pentru că nu a apărut forţat de la început. Aşa că nu e nevoie să-şi ia liber!

Gândeşte-te numai: Dumnezeul iudeo-creştin, după şase zile a obosit şi a trebuit să se odihnească în a şaptea. În Orient nu există niciun fel de

concept de odihnă a lui Dumnezeu. De ce? Pare că e cam greu pentru el; Dumnezeul oriental continuă să lucreze fără zile libere. De ce în Orient Dumnezeu nu-şi ia liber? De fapt, zilele libere în Orient, la birouri, în şcoli şi în facultăţi, au fost aduse din Occident. Altfel, nu se punea probleme niciunei zile libere, pentru că viaţa era înţeleasă dintr-o cu totul altă perspectivă. E joc, nu muncă.

Dumnezeul iudaic trebuie că a obosit. Şase zile de muncă, o muncă atât de prelungită şi un asemenea eşec! Trebuie că a obosit. În cele din urmă, a creat omul şi de-atunci n-a mai creat nimic. Asta arată ce s-a întâmplat cu el: a devenit atât de sătul de propria sa creaţie, încât după om s-a oprit. A spus: „De-a¡uns!".

Dar Dumnezeul oriental e un continuum de creativitate. E joc – *leela.* Deci se poate. Lasă conştientizarea să fie un joc. Fără efort, relaxat, iar apoi poate deveni un continuu, va fi acolo, nu se va pierde.

Am senzaţia că cea care mi-a pus întrebarea se străduieşte prea mult să facă acest efort. De aceea spune: „Când mă simt ceva mai centrată şi mai conştientă decât de obicei, nu simt că am vreo problemă, dar când nu sunt centrată se întorc toate vechile probleme şi par şi mai mari ca înainte. Asta e reprimare?".

Trebuie că este un pic, altfel acele probleme nu ar mai reveni vreodată. După ce ai cercetat în profunzime, relaxat, orice problema, e încheiată pentru totdeauna. Pentru că *toată* mânia este la fel. Dacă ai observat profund o situaţie care te-a mâniat, ai înţeles-o pentru totdeauna. S-a terminat, te-ai eliberat de ea. Toată acea energie pe care o puneai în furie va deveni a ta; toată acea energie pe care o puneai în lăcomie devine a ta. Şi te trezeşti deodată cu o mare rezervă de energie. Şi-atunci poţi să dansezi, debordând de bucurie. Apoi, viaţa nu mai e suferinţă. Şi-atunci viaţa e sărbătoare.

Psihologii occidentali spun că meditaţia este un fenomen subiectiv şi de aceea nu se pot face prea multe cercetări psihologice. Sunteţi de acord?

Nu sunt de acord, pentru că nu este posibilă *nicio* cercetare. Spui: „Nu

se pot face prea multe cercetări psihologice" – de aceea nu sunt de acord.

Nu se poate trece dincolo de interioritatea omului, de subiectivitatea sa. Nu se poate face din ea obiect de studiu. Cercetarea e absolut imposibilă – nu s-a făcut nici măcar o căutare, iar voi vă gândiţi la cercetare!

Omul îşi poate trăi subiectivitatea în sinea lui, dar nu poate chema un cercetător care să se uite în el şi să descopere cine este. Asta e, prin natura lucrurilor, imposibil. Şi e foarte bine că e imposibil – măcar subiectivitatea ta e întotdeauna privată, e întotdeauna locul unde eşti liber. Nu-ţi poate fi încălcată.

Da, se poate studia interioritatea proprie şi se pot face eforturi de a explica în cuvinte ce ai găsit înăuntru. Poate că asta te ajuta să-ţi faci o idee despre propria subiectivitate – nu e chiar acelaşi lucru, dar e o întrezărire sau măcar o posibilitate de existenţă în tine, a unei esenţe interioare ce trebuie descoperită; o încurajare că dacă altcineva poate tu de ce să nu poţi?! Poate că metodele folosite în călătoria interioară a altuia te ajută să găseşti metode potrivite pentru tine. Poate un pic modificate, schimbate, dar poate că sunt aplicabile aceleiaşi metode.

Însă, de 10.000 de ani, sunt disponibile 112 metode de a te adânci în interior. Nu mai poate fi adăugată nici măcar o metodă în plus. Ştiinţa căutării interioare e completă. Poţi să te uiţi peste acele 112 metode şi din experienţa mea, şi din experienţa multora dintre oamenii mei, îţi spun că atunci când o să ajungi la metoda care ţi se va potrivi, ceva va tresălta imediat în tine de bucurie – de parcă ar fi fost atinsă o coardă sensibilă a inimii tale, de parcă începe să sune în tine un clopoţel.

Astfel, trecând în revistă cele 112 metode – şi fiecare metodă e descrisă în două rânduri – ia-o încet şi vezi care dintre ele se sincronizează cu tine. Apoi fă o încercare. Cel mai probabil, aceea va fi metoda ta. Dacă, din întâmplare, nu te duce la nimic, atunci caută din nou. O altă metodă s-ar putea să fie şi mai bună. Dar există metode pentru întreaga lume. Şi când dai peste metoda care va deveni călătoria ta, ceva se luminează imediat în fiinţa ta. Mintea e redusă la tăcere şi ştii – nu de la oarecare autoritate exterioară, ci ca urmare a propriilor tale bătăi de inimă – că „Asta e metoda mea!".

Începând să lucrezi cu ea, vei vedea cât e de relaxantă, de simplă, de lină. Cu fiecare pas te vei simţi mai stabil, vei simţi că prinzi rădăcini –

gata cu prefăcătoria, gata cu americanismele, gata cu plasticul. Pentru prima dată vei simţi că eşti real, autentic. Şi pe măsură ce continui cu metoda ta, senzaţia de bucurie şi de sensibilitate continuă să crească.

Iubire, fără motiv şi neîndreptată către cineva anume – doar un sentiment de iubire ce te înconjoară. Iar când ajungi chiar în centrul fiinţei tale vei da peste o explozie de lumină puternică şi peste o savoare necunoscute ţie până atunci.

Dacă eşti ceva mai receptiv, poţi ajunge să-ţi dai seama că ţi s-a întâmplat ceva măreţ, căci chipul tău va căpăta o anumită trăsătură ce se găseşte doar la statuile lui Gautama Buddha. Ochii tăi, pentru prima dată, vor avea un magnetism; gesturile tale vor avea graţie. Întreaga ta fiinţă va fi o frumuseţe şi o binecuvântare pentru tine şi pentru ceilalţi. Pe măsură ce această experienţă devine tot mai intensă, devii o binecuvântare pentru întreaga existenţă.

E adevărat că nu se poate face asupra ei niciun fel de cercetare obiectivă, dar asta nu înseamnă că această lume subiectivă nu există. Asta ar fi o concluzie stupidă. Ar fi ca un orb care nu poate vedea lumina; de aceea ajunge la concluzia că lumina nu există.

Sunt lucruri aflate obiectiv la dispoziţia cercetării, dar rămân mereu doar nişte *lucruri* – nu viaţă, nu iubire, nu conştiinţă. Tot ce e deosebit e subiectiv. E unul dintre cele mai mari ghinioane ale omenirii că cercetătorii insistă că dacă nu poţi studia ceva obiectiv, atunci nu există. Asta înseamnă că în laboratorul lui Albert Einstein există orice altceva în afara lui Albert Einstein. Atunci cine face toate acele experimente? Cine observă şi cercetează şi cine descoperă protoni şi electroni şi neutroni? Toate există pentru că sunt obiective. Albert Einstein nu există, deoarece conştiinţa lui nu poate fi supusă studiului obiectiv. Asta e pură prostie.

Ochii tăi nu pot auzi muzica; asta nu înseamnă că muzica nu există. Urechile tale nu pot vedea lumina, asta nu înseamnă că lumina nu există. Înseamnă doar că foloseşti mijloace nepotrivite – urechi pentru a vedea, ochi pentru a auzi.

Metoda studierii obiective e pentru lucruri, pentru materie. Călătoria interioară – pentru că nu este o cercetare a materiei, ci a conştiinţei – are nevoie de alte metode. Sunt metodele pe care eu le numesc meditaţie.

Pentru lumea obiectivă, observaţia, experimentele – acestea sunt

metodele. Pentru lumea subiectivă, observaţia, trăirea – acestea sunt metodele.

Una din regulile fundamentale ale ştiinţei e că tot ce există are un opus. Opusul nu e contradicţie, ci complementaritate. Dacă există iubire, există ură; dacă există frumos, există urât. Şi dacă există realitate obiectivă nu poate fi negată realitatea subiectivă, altfel ar fi împotriva regulii fundamentale a ştiinţei. Realitatea obiectivă are nevoie, ca opus, de realitatea subiectivă. E clar că nu li se pot aplica ambelor aceleaşi metode; e nevoie de metode diferite.

Meditaţia nu te va ajuta să găseşti energie atomică, arme nucleare; altfel Orientul ar fi descoperit toate aceste prostii cu mult timp în urmă. Metodele obiective nu-ţi vor permite să descoperi adevărata fiinţă a omului. Fără să cunoşti adevărata fiinţă a omului poţi avea toate bogăţiile lumii, în interior însă vei rămâne un sărăntoc, un nefericit. Orient şi Occident – abordarea obiectivă şi abordarea subiectivă – sunt fiecare jumătate din întreg. Efortul meu personal e ca ele să se reunească. Nu e nevoie de separare.

Rudyard Kipling afirma: „Occidentul e occident şi Orientul e orient, iar cele două nu trebuie să se întâlnească niciodată". E mort, dar uneori mă gândesc să-l târăsc afară din mormânt şi să-l întreb: „Unde e linia care desparte Estul de Vest? Se întâlnesc peste tot". În comparaţie cu un anumit loc, eşti în Est, iar în comparaţie cu alt loc eşti în Vest. Şi ce prostie e asta că „cele două nu trebuie să se întâlnească niciodată"? Cele două să întâlnesc mereu în fiecare punct, căci acelaşi punct poate fi numit Vest şi acelaşi punct poate fi numit Est. Calcutta e la est de Bombay, Bombay e la vest de Calcutta. Dar Calcutta e la vest de Rangoon, iar Rangoon e la est de Calcutta.

Rudyard Kipling e poetul premiat al imperiului britanic. Pentru mine nu e decât un idiot. Estul şi Vestul se întâlnesc peste tot, mai puţin în om. Lucrurile devin mai uşoare; e doar o chestiune a minţii omului. În realitate, nu există separare; separarea e doar mentală.

La oamenii mei, separarea aceasta a dispărut. Oamenii mei nu mai aparţin de Orient sau de Occident; ei reclamă întregul pământ ca fiind al lor. Ei reclamă realitatea obiectivă ca fiind a lor şi reclamă lumea subiectivă ca fiind a lor. Pentru a reprezenta asta, l-am numit pe acest om nou „Zorba Buddha". Zorba reprezintă abordarea materialistă, obiectivă. Buddha reprezintă abordarea subiectivă, spirituală. Separaţi,

ambii sunt săraci. Niciunul dintre ei nu este un cerc complet, împreună devin enorm de bogaţi. Împreună trăiesc extazul cel mai înalt pe care îl poate trăi un om.

Aţi spus cândva că drogurile dau naştere unor vise chimice. Iar J. Krishnamurti spune că toate practicile yoga, toate tehnicile de meditaţie sunt asemenea drogurilor – duc la modificări chimice, generând astfel experienţe. Cum comentaţi?

Krishnamurti are dreptate. Foarte greu de înţeles, dar are dreptate. Toate experienţele au loc în urma unor schimbări chimice – toate, fără excepţie. Fie că iei LSD, fie că posteşti, în ambele feluri organismul tău trece printr-o schimbare chimică. Fie că iei marijuana, fie că faci un anumit exerciţiu *pranayama,* un exerciţiu de respiraţie, în ambele feluri organismul trece printr-o schimbare chimică. Încearcă să înţelegi.

Ce se întâmplă când posteşti? Organismul pierde nişte substanţe chimice, deoarece acestea trebuie asigurate în fiecare zi prin alimentaţie. Dacă nu-i asiguri acele substanţe chimice, atunci se pierde echilibrul obişnuit; şi pentru că postul duce la un dezechilibru începi să simţi anumite lucruri. Dacă posteşti mult timp, începi să ai halucinaţii. Dacă posteşti cel puţin 21 de zile, vei deveni incapabil să-ţi dai seama dacă ceea ce vezi este real sau nu, căci pentru asta e nevoie de o anumită substanţă chimică pe care nu o mai posezi.

De regulă, dacă te întâlneşti deodată cu Krishna pe drum, prima idee care-ţi vine în minte e că probabil ai halucinaţii, iluzii, visezi. Te freci la ochi şi te uiţi în jur sau îi spui cuiva: „Vino puţin. Uită-te, te rog. Vezi pe cineva care seamănă cu Krishna şi care stă chiar în faţa mea?". Dar dacă posteşti timp de 21 de zile, se pierde diferenţa între vis şi realitate. Şi-atunci dacă îţi apare în faţă Krishna, crezi că este acolo.

Ai văzut copiii mici? Ei nu pot să facă diferenţa între vis şi realitate. Noaptea visează o jucărie, iar dimineaţa plâng şi ţipă după ea. „Unde a dispărut jucăria?". Acea substanţă chimică ce te ajută să judeci trebuie sintetizată, doar atunci copilul va reuşi să facă diferenţa între real şi

ireal. Când bei alcool, acea substanţă chimică e distrusă.

Mulla Nasruddin îl instruia pe fiul său. Stând în cârciumă, îi spunea când să se oprească din băut. Aşa că îi zise:

— Uite, uită-te în colţul ăla. Când începi să vezi patru oameni în loc de doi, să ştii că e timpul să te opreşti din băut şi să te duci acasă.

Dar fiul spuse:

— Tată, nu sunt doi oameni – e doar unul.

Tatăl e deja beat.

Când bei alcool ce se întâmplă? O anumită schimbare chimică. Când iei LDS ce se întâmplă? Sau marijuana sau altele? O anumită schimbare chimică, începi să vezi lucruri pe care nu le-ai mai văzut niciodată. Începi să simţi lucruri; devii foarte sensibil.

Asta e problema: nu poţi convinge un dependent să renunţe la droguri, fiindcă realitatea reală pare atât de plată, de plicticoasă. Odată ce a văzut realitatea cu ajutorul substanţelor chimice, ca urmare a schimbărilor chimice… Copacii erau mai verzi, iar florile erau mai parfumate căci putea să proiecteze, putea să creeze o lume iluzorie. Tu îi spui: „Opreşte-te. Copiii tăi suferă, nevasta ta suferă, jobul tău se duce pe apa sâmbetei – opreşte-te!”. Dar nu se poate opri, pentru că a întrezărit o lume ireală, dar frumoasă. Dacă se opreşte acum, lumea îi pare prea dură, prea ordinară. Copacii nu par atât de verzi, iar florile nu miros atât de frumos; chiar şi nevasta – pentru binele căreia tu încerci să-l convingi – arată foarte ordinară, moartă, o chestie de rutină. Când e sub influenţa drogului, propria nevastă devine Cleopatra, cea mai frumoasă femeie din lume. Trăieşte o viaţă de vis.

Toate experienţele sunt chimice – fără nicio excepţie. Când respiri foarte mult, introduci foarte mult oxigen în organism; scade cantitatea de nitrogen. Mai mult oxigen schimbă chimia internă. Începi să simţi lucruri pe care nu le-ai mai simţit vreodată. Dacă te învârteşti ca în dansurile dervişilor, repede, te roteşti, organismul se schimbă; substanţele chimice se schimbă prin rotire. Te simţi ameţit; ţi se deschide o nouă lume. Toate experienţele sunt chimice.

Când ţi-e foame, lumea arată diferit. Când eşti sătul, ţi-ai satisfăcut foamea, lumea arată diferit. Un sărac are o altă lume, iar un bogat are o altă lume. Substanţele lor chimice diferă. Un om inteligent are o altă lume, iar un prost are o altă lume. Substanţele lor chimice diferă. O

femeie are o altă lume; un bărbat are o altă lume. Substanţele lor chimice diferă.

Odată cu atingerea maturităţii sexuale, la vârsta de 14 sau 15 ani, se ivesc noi lumi pentru că noi substanţe chimice ne curg prin sânge. Dacă vorbeşti despre sex sau despre orgasm cu un copil de şapte ani, el va crede că eşti nebun – „Ce tâmpenii sunt astea?" – căci acele substanţe chimice, acei hormoni nu circulă încă prin sângele său. Dar pe la vârsta de 14-15 ani vezi numai chimie în faţa ochilor – o femeie obişnuită îţi apare brusc ca fiind altcineva.

Mulla Nasruddin obişnuia să urce dealurile în zilele de concediu. Uneori pleca pentru 15 zile, dar se întorcea după 10. Şeful lui l-a întrebat:

— Ce s-a întâmplat? Mi-ai cerut un concediu de 15 zile şi te-ai întors cu cinci zile mai devreme.

Iar uneori cerea concediu două săptămâni şi se întorcea după patru săptămâni.

— Ce s-a întâmplat? îl întreba şeful lui.

Mulla îi spunea:

— Am o anumită socoteală. Pe dealuri am un bungalow de care are grijă o femeie foarte bătrână şi urâtă. Iar criteriul meu e următorul: când începe să mi se pară frumoasă această femeie urâtă, dau bir cu fugiţii. Uneori se întâmplă după opt zile, alteori, după zece… E urâtă şi oribilă. N-ai cum să crezi că e frumoasă. Dar când încep să mă gândesc la ea şi încep să o visez şi am senzaţia că e frumoasă, atunci ştiu că a venit momentul să mă întorc acasă; altfel e pericol. Aşa că nu se ştie. Dacă sunt suficient de sănătos, îmi vine mai repede, după şapte zile. Dacă nu sunt atât de sănătos, atunci durează două săptămâni. Dacă sunt foarte slăbit, durează trei săptămâni. Depinde de substanţele chimice.

Toate experienţele sunt chimice – dar trebuie făcută o deosebire. Există două moduri. Unul este prin introducerea de substanţe chimice – injectare, fumat sau răspândire prin corp. Acestea vin din exterior; sunt intruzive. Aşa procedează toţi oamenii care se droghează pe lumea asta. Un alt mod e de schimbare a organismului prin post, respiraţie… Asta au făcut toţi yoghinii în Orient. Ei urmează aceeaşi cale; diferenţa e foarte mică. Diferenţa e că aceia care se droghează îşi iau drogul din exterior, ei intervin în biochimia organismului, iar yoghinii încearcă să

modifice echilibrul propriului corp, nu să intervină din exterior. Dar din punctul meu de vedere ambele sunt la fel.

Dacă simţi însă o nevoie acută de a trăi o experienţă, ţi-aş spune să urmezi calea yoghină, căci în acest fel nu vei fi dependent, vei fi şi mai independent. În acest fel, nu vei ajunge niciodată un dependent, în acest fel, corpul tău îşi va păstra puritatea, unitatea sa organică. În acest fel, măcar că nu aduci atingere legii – fără raiduri ale poliţiei. Şi în acest fel poţi trece dincolo cu uşurinţă. Hmm?… ăsta e lucrul cel mai important.

Dacă introduci în organism substanţe chimice din exterior, cu ele vei rămâne. Va fi greu, pe zi ce trece, tot mai greu să treci dincolo. De fapt, vei deveni tot mai dependent, într-atât de dependent, încât îţi vei pierde întreaga viaţă, întregul farmec al vieţii, iar viaţa ta, esenţa vieţii tale va deveni doar drogul.

Dacă recurgi la yoga, la schimbările interne ale chimiei organismului, nu vei fi niciodată dependent şi vei putea să treci dincolo. Pentru că tot scopul religiei este de a trece dincolo de experienţă. Fie că trăieşti experienţa unor culori frumoase – numai curcubeie pentru că ai luat LSD –, fie că trăieşti experienţa paradisului prin exerciţii yoga, practic nu e nicio diferenţă. De fapt, vei trece dincolo de orice experienţă, de orice experienţă subiectivă, până când ajungi la punctul în care eşti doar martor, fără nicio experienţă de trăit, eşti doar observator, fără să ajungi la limita religiei.

Krishnamurti are dreptate. Dar cei care îl ascultă îl înţeleg greşit. Gândindu-se că orice experienţă e futilă, au rămas nişte oameni obişnuiţi; n-au făcut niciun efort. În cele din urmă, trebuie să renunţi la acele experienţe, dar înainte de a renunţa la ele, trebuie să le ai. Sunt asemenea unei scări: trebuie lăsată în urmă, dar pentru asta trebuie suită. Poate fi lăsată în urmă, doar după ce a fost urcată. Orice experienţă e copilărească, dar trebuie să treci prin ea pentru a te maturiza.

Adevărata experienţă religioasă nici măcar nu este o experienţă. Experienţa religioasă nu e experienţă, totul e să ajungi să trăieşti dispariţia a tot ce e cunoscut/necunoscut, cognoscibil/necognoscibil. Rămâne doar sinele observator, doar o conştiinţă pură, fără niciun fel de experienţă care să o contamineze – nu-l vezi pe Iisus, nu-l vezi pe Buddha, nu-l vezi pe Krishna stând în faţa ta.

De aceea maeştri Zen spun: „Dacă-l întâlneşti pe Buddha pe drum,

ucide-l imediat". Discipolii lui Buddha spun: „Dacă-l întâlneşti pe Buddha pe drum, ucide-l imediat". O mare învăţătură. Hmm? Pentru că Buddha e atât de frumos, că poţi fi ispitit către vis, iar apoi poţi închide ochii şi-l poţi vedea pe Buddha sau pe Krishna cântând la flaut. Ai putea avea un vis religios, dar totuşi vis, nu realitate.

Realitatea e conştientizare. Orice altceva trebuie transcens. Dacă poţi reţine asta, atunci trebuie să treci prin toate experienţele – dar trebuie să treci *prin* ele.

Dacă îţi place atât de mult să trăieşti experienţe – aşa cum e oricine, asta e parte din evoluţie – e mai bine să alegi exerciţiile yoga, şi nu drogurile. Exerciţiile yoga sunt mai subtile, mai rafinate. Trebuie să ştii că India a încercat toate drogurile. America e mic copil. De la somarasa în Rig-veda la ganja, India le-a încercat pe toate şi a ajuns să înţeleagă că nu e decât o pierdere de vreme. Apoi India a încercat exerciţiile yoga. Apoi, de multe ori, persoane ca Buddha, Mahavira au ajuns la un stadiu în care şi-au dat seama că până şi exerciţiile yoga sunt inutile şi că trebuie să renunţe la ele.

Krishnamurti nu spune nimic nou. E experienţa oricărui buddha. Dar reţine că o experienţa poate deveni experienţă pentru tine doar dacă o trăieşti. Nimeni nu ţi-o poate da; nu poate fi împrumutată. Dacă eşti imatur încă şi simţi că ai nevoie de nişte experienţe, e mai bine să le obţii prin exerciţii yoga. În cele din urmă, şi la asta trebuie să renunţi.

Dar dacă ai de ales între LSD şi *pranayama,* e mai bine să alegi *pranayama.* Vei fi mai puţin dependent şi vei reuşi mai bine să transcenzi, căci nu-ţi vei pierde starea de conştientizare. Cu LSD starea de conştientizare se pierde complet.

Alege mereu experienţa mai înaltă. Ori de câte ori este posibil şi vrei să alegi, alege experienţa mai înaltă. Va veni un moment în care n-o să-ţi mai placă să alegi nimic… apoi, nicio alegere.

Ieri, stând în zazen, am simţit de părea mă lovea cineva cu o bâtă în moalele capului. Însă nu mă lovise nimeni. La fel şi azi, în timpul cuvântării dvs., am fost lovit de două ori în cap, dar în jur nu era niciun agresor. Nu e asta magie fără trucuri

magice?

E pură imaginaţie, iar pe calea către meditaţie, imaginaţia e cea mai mare capcană. Fereşte-te de ea! îţi poţi imagina atâtea şi poţi să crezi atât de intens în ce-ţi imaginezi, încât se poate să ţi se pară mai reale decât realitatea.

Imaginaţia e o extraordinară forţă. Pe calea meditaţiei, imaginaţia e o barieră; pe calea iubirii, imaginaţia e un ajutor.

Pe calea iubirii, imaginaţia e ca un instrument: ţi se spune să-ţi imaginezi pe cât de intens şi de pasionat poţi. Dar pe calea meditaţiei, acelaşi lucru devine o barieră.

Imaginaţia înseamnă pur şi simplu să vizualizezi un anumit lucru, dar pui atât de multă energie în asta, încât aproape că devine real. În fiecare noapte cu toţii visăm. În timp ce visăm, fiecare vis pare real. Să ajungi să ştii în vis că e un vis, înseamnă sfârşitul visului; apoi te trezeşti. Visul poate să continue doar dacă crezi că e real. Chiar şi aceia care sunt foarte sceptici, care au îndoieli, care au o atitudine ştiinţifică, chiar şi ei cred noaptea, cred în visele lor. În fiecare dimineaţă îţi dai seama că e doar imaginaţie şi, din nou, în fiecare noapte devii o victimă a ei. Şi, din nou, când visul se derulează începi să crezi că e real.

Pe calea meditaţiei, influenţa acestei facultăţi de a visa trebuie slăbită. Gurdjieff obişnuia să le spună discipolilor săi: „în vis, doar dacă-ţi poţi aminti că e vis nu te mai trezeşti niciodată". Întreaga lume e un vis – un vis e o lume privată, lumea e un vis comun. Dacă nu te poţi trezi în timp ce visezi, e imposibil să te trezeşti când eşti treaz, pentru că acum visul e foarte mare şi nu e doar energia ta cea care dă naştere visului, e energia tuturor. Va fi greu. Dacă nu ajungi să-ţi dai seama că în visul tău ceva e fals, că eşti singurul care poate decide şi nimeni altcineva nu se poate amesteca…

Nu e treaba nimănui. Nu poţi invita pe nimeni altcineva în visul tău, pentru că e atât de privat. Un vis e o lume absolut privată. Nu poţi invita pe nimeni altcineva în visul tău, nu-i poţi cere nimănui altcuiva părerea despre visul tău – fie că e adevărat sau nu. Depinde exclusiv de tine. Şi dacă în asta nu te poţi trezi, cum o să poţi să te trezeşti în marea *maya,* în marea iluzie care este lumea?

Aşa că Gurdjieff obişnuia să spună că primul efort e să te trezeşti în

vis şi să vezi visul ca vis. El avea câteva tehnici despre cum să te trezeşti în vis. El îi învăţa pe discipolii săi ca, în fiecare seară când se duceau la culcare, să repete cât de intens şi de pătimaş puteau: „în noaptea asta când o să încep să visez, o să-mi ridic mâna şi o să-mi ating capul. Şi în clipa când îmi voi atinge capul îmi voi aminti că e un vis". Luni de zile, discipolii se gândeau şi se autosugestionau. În fiecare seară până când adormeau o repetau iar şi iar cu mare patimă, ca să le pătrundă până în cele mai adânci straturi ale inconştientului.

Când ajunge mai profund decât visul, atunci, într-o zi, se întâmplă; în timp ce visează, mâna se duce automat la cap şi brusc omul îşi aminteşte că visează. Dar în clipa în care îşi aminteşte că e un vis, visul se istoveşte, păleşte pur şi simplu. E treaz în somn, iar visul l-a părăsit.

Dacă ţi se întâmplă să te trezeşti în vis, a doua zi dimineaţă toată lumea e altfel. Nu mai e aceeaşi lume, pentru că ochii tăi văd limpede, ai ajuns la o anumită limpezime a percepţiei. Acum visele nu te mai pot păcăli, acum vezi lucrurile aşa cum sunt. Nu mai proiectezi.

Fereşte-te de imaginaţie! Ţi-ar plăcea să-ţi spun că da, eu am fost. Te-ai simţi foarte împlinit dacă ţi-aş spune că eu te-am lovit peste cap. Oamenilor le place să creadă în miracole; de aceea se întâmplă miracole, pentru că oamenilor le place să creadă în ele. Oamenii se bucură să creadă în visele lor; ei insuflă energie viselor lor. Şi aşa ai trăit multe, multe vieţi într-o lume de vis.

Nu o să cooperez cu tine în vreun fel. A fost pură imaginaţie, ţi-ai imaginat. Acum vrei şi ajutorul meu?

Am auzit.

Rabinul din Chelm a fost tulburat de copii pe când pregătea o predică. Ieşi la fereastra şi strigă la ei ca să-i gonească:

— Da-ţi fuga la râu că în apă e un monstru uriaş. E un balaur urât care scoate flăcări pe nări.

Copiii alergară să vadă despre ce e vorba. Oamenii după ei, mulţimea tot creştea. Când rabinul văzu mulţimea alergând, întrebă:

— Unde se duce toată lumea?

— La râu unde e monstrul care scoate flăcări pe nări. E un balaur urât şi verde.

Rabinul se alătură lor. „E adevărat că am inventat asta", se gândi el în timp ce-şi trăgea sufletul. „Şi totuşi nu se ştie niciodată".

Poate că tu ai născocit ceva, dar când ceilalţi încep să te creadă, vei începe şi tu să crezi. Asta e imaginaţia. Dacă eu spun „Da, e adevărat", atunci tu vei crede imediat şi vei considera că ai crezut în mine. N-ai făcut decât să primeşti concursul meu pentru a crede în propriul tău vis.

Mintea e foarte mincinoasă, te minte mereu. Fereşte-te de trucurile minţii.

O fetiţă mînţea mereu. Ea a primit cadou un câine St. Bernard, iar micuţa s-a dus şi le-a spus tuturor vecinilor că primise cadou un leu.

Mama ei a chemat-o şi i-a spus:

— Ţi-am spus să nu minţi. Du-te în camera ta şi spune-i lui Dumnezeu că îţi pare rău. Promite-i lui Dumnezeu că nu ai să mai minţi niciodată.

Ea s-a dus în camera ei, şi-a spus rugăciunile, apoi s-a întors.

Mama o întreba:

— I-ai spus lui Dumnezeu că îţi pare rău?

Fetiţa spuse:

— Da, i-am spus, iar Dumnezeu mi-a zis că şi lui îi e greu uneori să facă diferenţa între câinele meu şi un leu.

Uite aşa se întâmplă. Dar nu o să te ajut în niciun fel, pentru că un ajutor, oricât de mic, va fi distructiv pentru tine. Pe calea meditaţiei, pe calea Zen, trebuie evitat orice fel de imaginaţie. Trebuie să fii indiferent la ea.

Şi cu cât pătrunzi mai mult în meditaţie, cu atât mai mult imaginaţia va încerca să te distragă. Nu e un fenomen nou; aşa a fost dintotdeauna. Toţi mari practicanţi ai meditaţiei s-au confruntat cu asta. Buddha a fost distras de Mara, zeul demonilor, Iisus a fost distras de diavol. Misticii sufiţi au fost distraşi de Satana. Nu există Satana, nici Mara, nici diavol – adevăratul diavol e în mintea ta, imaginaţia.

Există poveşti despre profeţi hinduşi care, atunci când au ajuns pe ultima treaptă a meditaţiei, au fost distraşi de India. Acesta le-a trimis fecioare frumoase, *apsara,* care să-i distragă. Dar de ce i-ar distrage cineva pe aceşti bieţi sfinţi? De ce? Ei nu fac nimănui niciun rău. Ei au părăsit lumea şi stau sub copacii lor sau în peşterile lor din Himalaya, de ce să le fie trimise fecioare frumoase?

Nimeni n-a trimis nimic. Nu există aşa ceva. Imaginaţia îţi joacă ultimele feste, iar când meditaţia devine profundă, sunt răscolite straturi mai profunde ale imaginaţiei. În mod obişnuit, fără imaginaţie, trăieşti la suprafaţa minţii. Sigur, atunci şi imaginaţia ta e superficială. Cu cât te afunzi mai adânc în meditaţie, cu atât ţi se vor descoperi straturi mai profunde de imaginaţie, care par mai reale. Atât de reale, încât n-o să-ţi vină să crezi că pot fi imaginaţie.

Poţi chiar şi să aduci dovezi că nu sunt doar imaginaţie. De exemplu, acest om care a fost lovit de două ori, el poate chiar să îţi arate unde şi poţi vedea chiar şi urmele. Acum el va spune: „Cum se poate să fie imaginaţie? Nu m-a lovit nimeni – iar aceste urme sunt aici?". Întreabă-i şi pe cei care ştiu despre hipnoză. În hipnoza profundă, hipnotizatorul îţi sugerează că îţi pune foc în palmă, dar nu pune nimic – însă tu te arzi la mână. Ce s-a întâmplat? E doar imaginaţia care a intervenit la greu. Şi corpul este sub controlul imaginaţiei. Prin urmare, dacă tu crezi despre tine că eşti frumos, vei deveni frumos. Dacă tu crezi despre tine că eşti urât, vei deveni urât. Imaginaţia e cea care dă formă corpului tău.

De aceea există şi oameni care păşesc prin foc. Dacă imaginaţiei i se transmite profund că nu te vei arde şi că Dumnezeu te protejează, nu te vei arde. Poţi să păşeşti peste o groapă plină cu cărbuni încinşi fără să te arzi. Dar dacă în mintea ta se strecoară fie şi numai o mică îndoială, atunci te vei arde imediat. Căci pentru imaginaţia ta acea mică îndoială e o fisură. Şi-atunci nu mai eşti protejat de sigiliul propriei tale imaginaţii.

Cu cât te afunzi mai adânc în meditaţie, cu atât vor fi mai profunde şi jocurile imaginaţiei. Uneori vor fi ca nişte *apsara,* fecioare frumoase care dansează, te provoacă, te seduc. Alteori vor fi ca nişte uriaşi monştri de foc, care vor scoate flăcări pe nări. Sau orice altceva îţi imaginezi te va împresura. Dacă te laşi prins în acest joc, dacă uiţi fie şi numai pentru o clipă că nu e decât imaginaţie, atunci aceasta îţi va distruge avansarea în meditaţie. Eşti aruncat din nou la suprafaţă. Vei fi nevoit să cauţi din nou calea. Aşa că dacă stai în zazen, aşa cum ne-a spus cel care a pus întrebarea, să nu uiţi toate astea.

Însă asta e un semn bun. Faptul că îţi poţi imagina atât de profund înseamnă că meditaţia a devenit profundă. Cu cât e mai profundă meditaţia, cu atât va fi mai profundă şi imaginaţia. Doar în ultimul moment meditaţia o ia înainte. Până atunci continuă lupta dintre

imaginaţie şi meditaţie. Iar uneori imaginaţia e atât de frumoasă… Nu este şi cazul tău, că ai fost lovit de două ori. Şi totuşi vrei să crezi în asta, pentru că fie şi numai gândul că au început să ţi se întâmple miracole, fie şi numai gândul că Maestrul tău te pune bine la încercare, fie şi numai gândul că el te face conştient şi te loveşte în moalele capului când te ia somnul, îţi gâdilă foarte mult egoul.

Există multe lucruri frumoase ce ţin de imaginaţie, ele te vor asalta. Va ploua cu flori peste tine şi aproape că le vei putea simţi parfumul. Se poate să-ţi imaginezi foarte profund că te plouă cu trandafiri şi că le simţi parfumul. Asta e în regulă – dar se poate şi ca altcineva care trece pe lângă tine să reuşească să simtă parfumul trandafirilor tăi! Şi-atunci devine extrem de puternică.

Asta înseamnă că imaginaţia ta nu e doar pasivă, a devenit şi activă. Prin imaginaţia ta creezi în interior un anumit miros. Tot ce are pământul are şi corpul tău. Fă mântui dă naştere trandafirului. Dacă tufişul cu trandafiri nu ar exista, nu ai putea simţi parfumul trandafirilor pe pământ, nu ar exista acest parfum. Dar dacă pui acolo un tufiş cu trandafiri, într-o zi înfloreşte şi se simte şi mirosul. Fă mântui conţinea acel miros, iar tufişul cu trandafiri l-a ajutat să iasă la suprafaţă. Corpul tău este pământ, conţine tot ce conţine şi pământul. Dacă ai o imaginaţie uriaşă, nu doar că vei simţi tu mirosul de trandafir, dar îl vor simţi şi alţii. Şi cu toate astea e doar imaginaţie. Imaginaţia ta a funcţionat exact ca tufişul cu trandafiri; a ajutat să iasă la suprafaţă ceva ce era ascuns în tine.

Omul este pământ. Cuvântul uman vine de la *humus. Humus* înseamnă pământ. Cuvântul ebraic adam vine de la o rădăcină care înseamnă pământ. Suntem făcuţi din pământ, suntem un pământ în miniatură. Purtăm tot ce e ascuns în pământ – şi asta este potenţialul nostru. Odată ajutat, potenţialul tău începe să se actualizeze prin imaginaţie.

Dar pe calea meditaţiei, chiar şi experienţele frumoase ca aceasta trebuie evitate. Căci odată ce te laşi prins în ele eşti prins în minte, iar întregul efort este cum să scapi de minte, cum să renunţi la minte. Când mintea nu mai e prezentă, eşti complet separat de corp – mintea e puntea, ea te conectează cu corpul. Odată scăpat de minte, ai în faţă corpul, pământul, şi pe tine, cerul – realităţi totalmente separate. Atunci ai devenit observator.

Aşa că data viitoare, când ţi se întâmplă această magie fără trucuri magice şi simţi că eşti lovit în moalele capului, nu te mai preocupa de lovitură, ci rămâi pur şi simplu conştient. Doar observă. Dacă e adevărat sau nu, nu e relevant, tu rămâi observator. Rămâi un simplu observator, nu te implica în niciun fel şi, curând, va dispărea. După ce ai învăţat tehnica despre cum să scapi de imaginaţie, asta te va ajuta foarte mult. Căci cu cât te adânceşti în meditaţie, cu atât vei fi mai asaltat de imaginaţie. Prin fiinţa ta vor trece valuri din ce în ce mai puternice de imaginaţie, iar tu va trebui să fii conştient şi vigilent.

Dacă ţi-e greu sau ţi-e imposibil, atunci calea meditaţiei nu este pentru tine. Atunci calea iubirii, calea lui *bhakfi* şi a devoţiunii, în care imaginaţia nu este ocolită, sunt pentru tine. Şi-atunci las-o baltă cu zazenul, acea cale nu e pentru tine. Uită totul despre Buddha, Mahavira, acea cale nu e pentru tine. Şi mergi către lumea lui Meera, Chaitanya, Mohamed. Mergi către lumea devoţiunii.

Nu uita, ceva poate să fie de ajutor pe o cale şi un obstacol pe o altă cale. De exemplu, există şine, trenul merge pe ele, sunt de ajutor, fără şine trenul nu ar merge. Dar dacă ai începe să mergi cu maşina pe acele şine ţi-ar fi greu. Ele sunt de ajutor pentru trenuri, dar nu pot fi de ajutor pentru maşini. Maşinile au nevoie de un drum mai liber, de mai multă libertate. Aşa că nu uita niciodată: ceva ce este un obstacol pe o cale, nu e obligatoriu să fie un obstacol şi pe o altă cale.

Dar dacă alegi zazenul… Cred că acela care mi-a pus această întrebare va avea mult de câştigat pe calea zazen, căci o asemenea imaginaţie de-i vine s-o creadă arată pur şi simplu că zazenul e de ajutor. Se relaxează şi pătrunde în straturi mai profunde ale conştiinţei.

Am prea multă energie sexuală în mine. Când dansez, simt* uneori *că îmi vine să omor pe toată lumea, iar la anumite stadii clocotesc de atât de multă furie şi violenţă, încât nu pot să canalizez energie către tehnici de meditaţie, iar asta mă scoate din minţi. Nu simt nevoia unui act sexual, dar această energie violentă arde ca un vulcan în erupţie. Explicaţi-mi, vă rog, cum să-i găsesc un rost creativ acestei energii.

Problema e creata de minte, nu de energie. Ascultă energia. Ea îţi arată direcţia potrivită. Nu energia sexuală e cea care creează această problemă – ea nu a creat niciodată probleme animalelor, copacilor, păsărilor. Energia creează probleme, pentru că mintea ta are o atitudine greşită despre asta.

Această întrebare e de la o doamnă din India. În India, întreaga educaţie e împotriva sexului. Şi-atunci ia naştere problema. Ori de câte ori e vreo energie implicată, tu vei simţi că e sexuală, căci ceva în tine e incomplet. Ceva neîmplinit va sta mereu să aştepte şi-şi va revendica energia, va exploata energia.

În metodele dinamice de meditaţie se creează multă energie. Sunt atinse multe surse ascunse şi devin disponibile noi surse. Dacă sexul a rămas o dorinţă neîmplinită, atunci această energie va începe să se îndrepte către sex. Dacă meditezi, vei deveni din ce în ce mai sexuală.

Dă-mi voie să îţi spun un lucru care s-a petrecut în India. Călugării Jaina au încetat cu totul să mai mediteze din cauza energiei sexuale. Au lăsat baltă meditaţia pentru că îşi reprimau atât de mult pornirile sexuale, încât atunci când meditau, energia se trezea. Meditaţia îţi oferă o uriaşă energie. E o sursă de energie permanentă, nu o poţi epuiza. Aşa că atunci când energia se trezea, ei începeau să se simtă sexuali. Au început să se teamă de meditaţie. Au renunţat la ea. Au renunţat la lucrul cel mai important pe care li-l dăduse Mahavira şi au continuat cu cele neimportante – postul şi ritualurile. S-au încadrat într-o atitudine nonsexuală.

Eu nu sunt antisexual pentru că nu sunt antiviaţă. Aşa că problema nu e acolo unde crezi tu că este: problema e în capul tău, nu în glandele tale sexuale. Va trebui să-ţi schimbi atitudinea; altfel, orice faci va purta nuanţele sexualităţii. Meditezi – va deveni sexual; te uiţi la cineva – ochii tăi vor reflecta ceva sexual; atingi pe cineva – gestul tău va deveni sexual; mănânci ceva – mâncatul va deveni sexual.

Cei care contestă sexul încep să mănânce mai mult. Poţi vedea asta în viaţa de toate zilele. Persoanele libere sexual nu vor fi foarte grase, nu vor mânca prea mult. Iubirea e atât de satisfăcătoare, iubirea e atât de îndestulătoare, încât ei nu se vor apuca să se îndese cu mâncare. Când nu pot iubi sau când nu îşi dau voie să se îndrepte către iubire, încep să mănânce prea mult. Asta devine o activitate-substitut.

Du-te şi vezi călugării hinduşi. Ei continuă să acumuleze o grăsime inutilă. Se urâţesc. Asta e o altă extremă. La o extremă sunt călugării Jaina, care nu pot să mănânce pentru că se tem că atunci când mănâncă mâncarea va genera o energie, iar acea energie se va transforma imediat într-o dorinţă incompletă care doar atât aşteaptă. Întâi se îndreaptă către experienţa incompletă care zace între – asta e prima necesitate, aşa că energia se îndreaptă către ea. Corpul are o anumită economie proprie: acolo unde este nevoie de energie, în primul rând, acolo se îndreaptă energia mai întâi. Există o ierarhie a nevoilor. O persoană care neagă sexul va avea o ierarhie: sexul va fi primul pe listă, iar orice energie care e disponibilă va începe să se îndrepte către cea mai nesatisfăcută dorinţă. Prin urmare, călugării Jaina nu pot mânca bine, se tem, iar călugării hinduşi mănâncă prea mult. Problema e aceeaşi, dar au rezolvat-o în două moduri extreme.

Dacă mănânci prea mult, începi să simţi o anumită plăcere sexuală prin mâncat, prin faptul de a-ţi umple burta prea mult. Prea multă mâncare atrage după sine o letargie. Iar prea multă mâncare e, de fiecare dată, un substitut pentru dragoste, căci primul lucru cu care copilul vine în contact este sânul mamei. Sânul e prima sa experienţă pe lume, iar sânul îi oferă copilului două lucruri: iubire şi mâncare.

Aşadar, iubirea şi mâncarea se împletesc profund. Atunci când eşti lipsit de iubire, mintea ta copilărească va gândi: „Mănâncă mai mult. Suplimentează". Ai observat asta vreodată? Când te simţi foarte plin de iubire, dorinţa de a mânca dispare, nu prea mai ai poftă de mâncare. Dar atunci când eşti lipsit de dragoste, începi să mănânci prea mult şi nu mai ştii ce să te faci. Iubirea umplea un anumit loc în tine, iar acum acel loc este gol şi nu cunoşti altă modalitate de a-l umple decât prin mâncare. Îţi creezi probleme negând natura, respingând natura.

Aşa că aş vrea să-i spun celei care a pus întrebarea că nu e o chestiune de meditaţie. Femeie, ai nevoie de iubire. Ai nevoie de un iubit. Şi ai nevoie de curaj pentru asta.

E dificil să te îndrepţi către iubire – sunt frici foarte ascunse aici. Iubirea generează mai multă frică decât orice altceva, pentru că în clipa în care începi să te apropii de celălalt trebuie să ieşi din tine însuţi. Şi cine ştie?! Celălalt te poate accepta sau te poate respinge. Şi apare frica. Începi să te simţi ezitant – dacă să faci acel pas sau nu, dacă să-l abordezi pe celălalt sau nu. Astfel, peste tot în lume, epoci laşe ale

trecutului au decis să opteze pentru căsătorie în locul iubirii, căci dacă oamenii ar fi fost lăsaţi să fie deschişi la iubire, foarte puţini oameni ar fi fost în stare să iubească. Cei mai mulţi ar fi murit fără iubire; ar fi trăit şi şi-ar fi dus vieţile fără iubire.

Pentru că iubirea e periculoasă… în clipa în care faci un pas către cineva, te apropii de o coliziune cu o altă lume. Cine ştie dacă apropierea ta va fi acceptată sau respinsă? Cum poţi să fii sigur că celălalt va spune da nevoii şi dorinţei tale? Că va fi afectuos, iubitor? De unde să ştii? Te-ar putea respinge. Ar putea spune nu. Tu ai spune: „Te iubesc", dar de unde garanţia că şi celălalt va simţi iubire pentru tine? S-ar putea să nu te iubească. Nu e obligatoriu să o facă. Frica de respingere e foarte nimicitoare.

Aşa că oamenii isteţi şi deştepţi se hotărăsc să nu facă niciun pas. Ţine pentru tine, aşa măcar nu eşti respins. Egoul tău e mângâiat de ideea că nimeni nu te-a respins niciodată, chiar dacă acel ego e absolut neputincios şi cu totul insuficient pentru a te împlini. Ai nevoie să aibă cineva nevoie de tine; ai nevoie de cineva care să te accepte; ai nevoie de cineva care să te iubească, fiindcă doar atunci când te iubeşte cineva vei reuşi să te iubeşti şi tu, altfel nu. Când cineva te acceptă, vei putea să te accepţi şi tu însuţi, altfel nu. Când cineva e fericit alături de tine, începi să simţi că eşti fericit cu tine însuţi, altfel nu. Celălalt devine o oglindă.

Fiecare relaţie e o oglindă. Te reflectă. Cum te-ai putea cunoaşte pe tine însuţi fără oglindă? Nu se poate. Ochii celorlalţi devin ca o oglindă, iar atunci când cineva te iubeşte, acea oglindă e foarte, foarte îngăduitoare cu tine; foarte, foarte fericită cu tine; încântată de tine. În acei ochi încântaţi te reflecţi şi pentru prima dată apare o anumită acceptabilitate.

Altfel, ai fost respins încă de la început. Face parte din oribila structură a societăţii ca fiecare copil să ajungă să simtă că nu e acceptat aşa cum este. Dacă face ceva bine – sigur, ce consideră părinţii ca fiind bine – dacă face acel lucru, e acceptat; dacă face ceva greşit – ce consideră părinţii că e greşit – e respins. Mai devreme sau mai târziu, copilul începe să simtă: „Nu sunt acceptat pentru ceea ce sunt, aşa cum sunt, nu intrinsec, ci pentru ceea ce fac. Nu fiinţa mea este iubită, ci activitatea mea". Iar asta duce la o profundă respingere de sine, la o profundă ură de sine. Începe să se urască.

Dacă nu te îndrăgosteşti, dacă nu găseşti iubiţi şi prieteni care să te accepte, vei rămâne toată viaţa cu acea respingere. Iubirea e necesară. Trebuie să faci pasul către ea. Poţi să o laşi în urmă, poţi să o transcenzi într-o zi – trebuie, dar cum o poţi transcende dacă nu ai pătruns niciodată acolo?

Aşa că să nu-ţi fie frică. Şi scapă de toate prostiile din capul tău. Da, există frică. Se poate să fii respins, dar nu te teme de acea frică. Trebuie să-ţi asumi acel risc, doar atunci va veni cineva care să te accepte. Dacă baţi la 100 de porţi şi 99 rămân închise, nu te teme – una se va deschide. E cineva care te aşteaptă. E cineva pe care să-l împlineşti şi care să te împlinească. E cineva care aşteaptă să devină o oglindă pentru tine, căci aşteaptă ca şi tu să fii oglinda sa. Nu ai cum să afli cine este acela decât pe încercate, pe bâjbâite. E riscant, dar viaţa e riscantă.

Aşa că oamenii foarte deştepţi ratează viaţa, ei nu-şi asumă niciodată riscul. Temându-se să nu cadă, ei nu merg niciodată; temându-se de înec, ei nu înoată niciodată; temându-se de respingere, nu se îndrăgostesc niciodată; temându-se de eşec, nu fac niciodată niciun efort de a reuşi în ceva – viaţa lor nu e deloc viaţă. Sunt morţi de dinainte să moară. Mor de multe ori înainte să moară cu adevărat. Toată viaţa lor nu e altceva decât o moarte graduală.

Trăieşte şi trăieşte intens şi nu o lua ca pe o ofensă personală dacă cineva nu te poate iubi – nici nu trebuie. Tu ai fost pregătit, tu ai fost disponibil. Dacă celălalt nu vrea, e treaba lui. Nu te simţi lezat de asta, nu ai de ce. Nu înseamnă decât că nu vă potriviţi – asta-i tot – asta nu spune nimic despre tine sau despre celălalt. Nu înseamnă că celălalt greşeşte şi nu te gândi că e din cauză că tu ai greşit şi de aceea nu eşti acceptat. Pur şi simplu nu vă potriviţi.

E bine că celălalt nu te-a amăgit, că a spus: „îmi pare rău, dar nu simt că te pot iubi". Măcar a fost sincer şi autentic. Pentru că dacă ar fi spus un da formal, atunci întreaga ta viaţă ar fi fost un dezastru. Fii sincer. Când iubeşti, spune-o, şi când nu, spune-o tot aşa. Fii onest, sincer.

Sunt atât de mulţi oameni frumoşi pe lume, de ce să rămâi singur? Fă câţiva paşi alături de cineva. Simte şi acea armonie. Acea armonie te va satisface, iar nevoia va dispărea. Iar atunci când nevoia dispare, meditaţia va urma prima pe listă. Meditaţia poate fi prima pe listă doar dacă nu te-ai reţinut de la ceea ce e natural.

O persoană care posteşte nu poate să mediteze deoarece, ori de câte

ori meditează, se gândeşte la mâncare, ori de câte ori închide ochii, vizualizează mâncare. Un om care îşi refuză iubirea nu poate să mediteze; ori de câte ori meditează, sexualitatea îl împresoară imediat.

Împlineşte-ţi toate nevoile naturale, nu e nimic rău în ele. Ce e rău în mâncare, în sex? Nimic. Împlineşte-le. Fii atât de natural, încât atunci când meditezi să nu mai existe nimic care să-ţi solicite atenţia. Dacă îţi împlineşti nevoile naturale, vei vedea că visele tale dispar. Noaptea nu vei mai visa, pentru că nu mai ai nimic la care să visezi. Posteşte şi vei visa mâncare; rămâi cu forţa celibatar şi vei visa sex. Dacă eşti natural, dacă ai găsit armonia între tine şi natură… Asta e ceea ce eu numesc *dharma,* asta e ceea ce numesc legea supremă a vieţii. Să fii mereu în armonie. Uneori, chiar dacă pierzi ritmul, regăseşte-l; aminteşte-ţi-l şi reia-l. Rămâi de partea naturii şi îţi vei atinge scopul; rămâi de partea naturii şi îl vei găsi pe Dumnezeu. Poţi chiar să uiţi de Dumnezeu, dar şi atunci îl vei găsi – dacă eşti sincer cu natura. Atunci când sunt satisfăcute nevoile inferioare, apar nevoi superioare; când sunt satisfăcute nevoile superioare, apar nevoi ultime. Asta e economia naturală a vieţii.

Dacă unui om îi e foame, cum ar putea să înţeleagă muzica? E pur nonsens să i se ceară să asculte muzică clasică dacă îi e foame. Sau să i se spună să mediteze sau să stea în zazen. El nu se poate gândi la nimic despre Buddha, nu se poate gândi la nimic despre Dumnezeu sau Iisus. Nu poate să mediteze; mintea lui ar fluctua şi ar şovăi; s-ar axa iar şi iar pe stomacul lui gol. Nu, nu ar putea iubi poezia şi nu ar putea iubi muzica când nevoile sale primare sunt nesatisfăcute. Întâi să-i fie satisfăcute nevoile primare – mâncare, adăpost, iubire – şi apoi brusc energia va fi eliberată din lumea inferioară, iar el va începe să citească poezie, să asculte muzică; îi va plăcea să danseze. Acum apar nevoi superioare: poate i-ar plăcea să picteze sau să sculpteze. Ăsta e un lux care se manifestă doar când nevoile inferioare sunt satisfăcute. Iar atunci când şi aceste nevoie superioare sunt satisfăcute – îţi place muzica, asculţi muzică; îţi place poezia, te delectezi cu ea; pictezi, dansezi – într-o zi vei vedea apărând o nouă serie de nevoi numite nevoie ultime: meditaţie, Dumnezeu, rugăciune.

Dacă nevoile primare nu sunt satisfăcute, următoarele nu vor apărea – iar la ultimele, nici nu se pune problema. Dacă nevoile primare sunt satisfăcute, atunci există posibilitatea să apară următoarele şi să fie

întrezărite ultimele. Când următoarele sunt satisfăcute, ultimele apar automat, de la sine.

Acum câteva zile, doi câini urmăreau o sesiune de meditaţie kundalini. După o vreme, unul dintre ei se uită la celălalt şi spuse:

— Eu când mă port aşa îmi dau pastile pentru viermi.

Sigur, un câine are minte de câine. El are propria sa lume, terminologie, înţelegere, propriile sale concepţii. El se poate gândi că oamenii care fac meditaţie kundalini fie au viermi în burtă, fie au înnebunit. E ceva normal pentru înţelegerea unui câine.

Mintea ta a fost condiţionată de secole de oameni care nu ţi-au înţeles nevoile reale. Nu s-au deranjat deloc să le înţeleagă. Ei căutau altceva şi s-au descurcat foarte bine… căutau să vadă cum să-i domine pe oameni. Calea cea mai uşoară e de a crea o conştiinţă vinovată – apoi e foarte uşor să-i domini pe oameni. Odată ce vinovăţia există, vei fi dominat de una sau alta, de asta sau de ailaltă, dar vei fi dominat. O persoană vinovată nu se simte niciodată confortabil cu sine însuşi, nu poate avea încredere în sine; ştie că greşeşte, aşa că se duce să caute un lider, se duce să caute vreo biserică, se duce să caute pe cineva care să-l îndrume. Nu are încredere în sine, de unde şi nevoia de îndrumare. Politicienii, preoţii s-au zbătut din greu să creeze o conştiinţă vinovată în toată lumea. Acum acea conştiinţă vinovată le face probleme.

Renunţa la ea. Viaţa îţi aparţine. Nu aparţine nimănui altcuiva. Nu e treaba niciunui politician, a niciunui preot.

Nu-i permite nimănui să se amestece în viaţa ta. Îţi aparţine întru totul.

Corpul tău îţi oferă semnalele corecte; corpul e foarte înţelept. Dacă îl asculţi, nu va avea nimic să-ţi spună – lucrurile vor fi la locul lor. Când corpul e în elementul său, relaxat şi nu există încordare şi nu se luptă pentru nimic, el nu încearcă să-ţi atragă atenţia pentru că nu-i satisfaci o nevoie, când corpul e calm şi liniştit, tu poţi pluti către înalt, poţi zbura, poţi deveni un norişor alb. Dar numai atunci când ai cu adevărat grijă de nevoile corpului tău. Corpul nu e duşmanul tău, e prietenul tău. Corpul e pământul tău, în el sunt toate rădăcinile tale. Trebuie să găseşti o punte între tine şi corpul tău. Dacă nu găseşti această punte, vei fi permanent în conflict cu corpul tău – iar cineva care se luptă cu sine însuşi e întotdeauna nefericit.

Primul lucru pe care trebuie să-l faci e un tratat de pace cu corpul tău, tratat pe care să nu-l încâlci niciodată. După ce ai făcut pace cu corpul tău, acesta va deveni foarte, foarte prietenos. Ai grijă de corp şi el va avea grijă de tine – devenind un bun de mare valoare, devenind însuşi templul. Intr-o zi, propriul tău corp ţi se va dezvălui drept însuşi altarul lui Dumnezeu.

Se poate *să fii absorbit în ceva cu intensitate – de exemplu, în efectuarea tehnicilor dvs. De meditaţie dinamică - şi în acelaşi timp să* rămâi *în afară, ca martor?*

Tu crezi că un martor e ceva în afară, separat. Nu este. Intensitatea ta, integritatea ta este acel martor. Aşa că atunci când eşti martor şi faci ceva nu eşti doi – cel care face e cel care observă.

Să spunem, de exemplu, că dansezi. Dansezi – dansatorul şi observatorul nu sunt doi, nu există separaţie. Separaţia e doar în limbaj. Dansatorul e observatorul. Iar dacă dansatorul nu este şi observatorul, atunci nu eşti total implicat în dans, căci observatorul are nevoie de nişte energie şi vei fi nevoit să te împărţi. O parte va rămâne martor, iar restul se va implica în dans. Nu poate fi total, va fi împărţit. Şi nu acesta e scopul, căci asta e de fapt starea unui schizofrenic - împărţit, disociat. E patologic. Dacă eşti doi, eşti bolnav. Trebuie să rămâi unul. Trebuie să te implici total în dans, iar totalitatea ta va deveni martora. Nu va fi ceva separat, integritatea ta e conştientă. Aşa stau lucrurile.

Aşa că nu încerca să devii separat în două. Când dansezi, să devii dansul. Rămâi vigilent: nu adormi, nu fi inconştient. Nu eşti sub influenţa vreunul drog, eşti treaz, pe deplin treaz. Dar această vigilenţă nu e ceva ce stă la distanţă; este totalitatea ta, întreaga ta fiinţă.

Doar în limbaj apari ca doi, dansatorul şi martorul, dar în sinea ta eşti unul. Dansatorul e întru totul treaz. Şi atunci vei fi cuprins doar de pace, echilibru, linişte. Dacă eşti separat, va fi tensiune, iar acea tensiune nu-ţi va da voie să fii întru totul aici şi acum, să te uneşti cu existenţa.

Aşa că reţine: nu încerca să te împărţi în două. Fii dansator şi fii conştient. Aşa stau lucrurile. Îţi spun asta din experienţa mea. Îţi spun

asta din experienţa multora care au lucrat cu mine. Aşa va fi şi cu tine. Aşa cum a fost şi cu mulţi alţii înaintea ta. Însă reţine asta: nu te disocia. Rămâi unul şi totuşi conştient.

❁

***Se pare că înainte reuşeam să meditez – aşa cred. De undeva venea o stare frumoasa, liniştitoare, transparentă; am presupus că era meditaţie. Acum nu mai vine decât* o *minte care goneşte.* Ce s-a *întâmplat*?**

Întotdeauna aproape că se întâmplă aşa. În zilele în care simţeai că intri într-un fel de meditaţie erau zilele în care nu o căutai – apărea singură. Acum încerci să o faci să apară, iar asta face toată diferenţa. Toate lucrurile cu adevărat valoroase în viaţă apar *de la sine;* nu le poţi face să apară, nu le poţi *produce* tu. Poate să fie meditaţie, poate să fie iubire, poate să fie beatitudine, poate să fie linişte… Orice e dincolo de mintea ta, e dincolo de capacitatea ta de a produce; poţi produce doar acele lucruri care intra pe teritoriul minţii.

Mintea este cea care pune în practică, dar fiinţa ta nu este. Mintea ta e doar o deschidere şi o acceptare profundă a ceea ce se petrece, fără plângeri, fără resentimente – doar recunoştinţă pură. Şi nici asta nu e făcută de tine; şi asta face parte din ceea ce se petrece de la sine. Trebuie să facem foarte clar această distincţie; aproape toată lumea e confuză. Ţi se întâmplă ceva – e atât de frumos, atât de plin de bucurie – că mintea începe imediat să îşi dorească să se întâmple mai mult, că trebuie să se întâmple mai des, că trebuie să fie mai profund. În clipa în care intervine mintea, perturbă totul. Mintea este diavolul, distrugătorul.

Aşa că trebuie să fii foarte conştient că minţii nu trebuie să i se dea voie să se amestece în lucruri dincolo de ea. Mintea e foarte bună ca mecanic, ca tehnician. Dă-i minţii doar ce poate să facă, dar nu o lăsa să se amestece în lucruri care-i depăşesc capacităţile. Însă una dintre probleme e aceea că mintea nu e altceva decât dorinţă – dorinţă de mai mult. În ceea ce priveşte lumea acţiunii, poţi avea o casă mai mare, poţi avea o casă mai bună, poţi avea o mobilă mai bună – poţi face totul mai

bun; ţine de capacităţile minţii.

Dar dincolo de minte… mintea poate doar să dorească şi fiecare dorinţă va fi frustrată. În loc să vină cu mai multă meditaţie, va veni cu mai multă frustrare. În loc să-ţi aducă mai multă iubire, îţi va aduce mai multă mânie. În loc de linişte şi pace, îţi va aduce un trafic mai mare de gânduri, iar asta se întâmplă aproape tuturor. Deci e ceva natural din care trebuie să ieşi.

Tu spui: „Reuşeam să meditez. De undeva venea o stare frumoasă, liniştitoare, transparentă; am presupus că era meditaţie". Nu te aşteptai la ea, nici nu ţi-o doreai; era ca un oaspete, ca o adiere ce venea spre tine. Dar nu o poţi păstra şi nu-i poţi comanda să revină. Vine atunci când vine. Când înţelegi asta încetezi să mai încerci.

Ai auzit expresia: „încearcă iar şi iar". Aş vrea să-ţi spun: Nu mai încerca deloc, dar deloc. Ori de câte ori îţi răsare în minte ideea de a încerca, renunţă imediat la ea. O să te ducă la eşec, la frustrare şi, dacă poţi, să renunţi la ea… şi toată lumea poate, căci nu duce niciodată la nimic. Care-i problema să renunţi la eşec, la frustrarea disperare şi la neajutorare? Renunţă pur şi simplu la ele şi uită de meditaţie.

Într-o zi, deodată, vei vedea că se deschide o fereastră şi că inima ţi se umple de o adiere proaspătă şi luminoasă. Nu face din nou aceeaşi greşeală! Fii recunoscător pentru ce se întâmplă, dar nu cere mai mult – şi mai multul ţi se va da. Nu spune „Mai vreau" – căci cererea ta va deveni o barieră.

Se va mai întâmpla şi ţi se va întâmpla mai des, încetul cu încetul, va deveni ritmul inimii tale; când dormi, când eşti treaz e tot timpul prezentă, nu mai dispare. Dar nu e rezultatul activităţii tale. Nu poţi să te lauzi că „Eu am făcut asta". Poţi doar să spui: „i-am dat voie necunoscutului să-mi facă asta", întotdeauna, din necunoscut marile experienţe pătrund în inima noastră mică, iar atunci când încercăm din răsputeri să le avem, devenim atât de încordaţi, încât chiar încordarea le împiedică apariţia.

Atunci când nu încerci şi eşti relaxat – când nici măcar nu-ţi baţi capul cu meditaţia şi altele asemenea – descoperi brusc urmele de paşi ale necunoscutului, ceva apărut de nicăieri care vine spre tine. Priveşte-l cu mirare, nu cu dorinţă. Priveşte-l cu gratitudine, nu cu lăcomie.

Tu spui: „Acum nu mai vine decât o minte care goneşte. Ce s-a întâmplat?". Ai devenit conştient de necunoscut. Ai gustat un pic din

meditaţie şi ai devenit lacom, dornic. Dorinţa ta, lăcomia ta a stricat întregul joc. Totuşi, lucrurile se pot îndrepta. Vezi că mintea e într-o goană continuă; las-o să gonească – tu doar observă, fii martor, fii observator.

Simpla observare a minţii e unul dintre cele mai mari secrete ale vieţii, pentru că nu se vede că are efect – dar are! Aşa cum observi tu, indiferent, neinteresat, ca şi cum n-ar avea nicio legătură cu tine, acele gânduri încep să devină mai slabe; în minte e mai puţin trafic.

Încetul cu încetul, apar spaţii mici şi în acele spaţii vei întrezări ce aveai înainte. Dar nu sări să-l prinzi, nu fi lacom. Bucură-te de asta, va şi trece; nu încerca să te agăţi de asta. Gândurile vor reîncepe să vină; apoi va urma din nou un spaţiu, unul mai mare. Încetul cu încetul, vor apărea spaţii tot mai mari când mintea va fi golită.

Prin această minte golită poate pătrunde în tine ce este dincolo, dar condiţia de bază e să nu te agăţi. Dacă vine – bine; dacă nu – iarăşi bine. Poate că încă nu eşti copt, poate că nu e momentul potrivit – cu toate astea, fii recunoscător. Trebuie să înveţi să fii observator şi recunoscător. Chiar şi atunci când nu se întâmplă nimic din ce-ţi doreşti atât de intens să se întâmple, fii totuşi recunoscător. Poate că nu e momentul potrivit pentru tine, poate că nu te va ajuta în evoluţia ta.

Am spus adesea povestea misticului sufit Junaid. El a fost maestrul lui Mansur al-Hallaj şi a devenit faimos datorită lui Mansur. Mansur a fost ucis de fanaticii tradiţionalişti ortodocşi şi, datorită lui Mansur, a devenit cunoscut şi numele lui Junaid – Mansur a fost discipolul lui Junaid.

Junaid obişnuia să se ducă în fiecare an în pelerinaj la Kaaba, lăcaşul sfânt al mahomedanilor. Nu era foarte departe de casa lui şi e normal ca mahomedanii, conform tradiţiei lor, să meargă măcar o dată în viaţă la Kaaba; altfel nu sunt mahomedani întregi. Dar Kaaba era atât de aproape de casa lui, că el obişnuia să se ducă acolo în fiecare an împreună cu discipolii săi. El era genul de sfânt revoluţionar. De fapt, orice alt fel de sfinţi în afară de cei revoluţionari nu sunt sfinţi – doar de faţadă, actori, prefăcuţi şi ipocriţi.

Cei din satele prin care trebuia să treacă Junaid erau foarte supăraţi pe el. Câteva sate erau atât de supărate, că nu-i dădeau nimic de mâncare şi nici măcar apă de băut şi nu-i dădeau voie să rămână în sat.

Fă cea parte din rugăciunea obişnuită a lui Junaid – mahomedanii se

roagă de cinci ori pe zi – ca după fiecare rugăciune să-şi ridice mâinile către Dumnezeu şi să spună: „Îţi sunt atât de recunoscător! Cum aş putea să-mi exprim recunoştinţa? Tu ai grijă de mine în toate felurile posibile; mila Ta e infinită, iubirea ta nu cunoaşte limite".

Discipolii erau obosiţi de aceste cinci ori pe zi, mai ales în situaţiile în care se vedea că Dumnezeu nu are grijă de ei – nu primeau mâncare, nu primeau apă, nu primeau adăpost de soarele puternic al deşertului… Odată s-a întâmplat să fie alungaţi trei zile la rând, goniţi cu pietre, să nu li se dea mâncare, nici apă, nici adăpost; dar Junaid îşi continua rugăciunile în acelaşi fel.

A treia zi, discipolii s-au enervat şi i-au spus:

— Gata cu asta! De ce spui: „Eşti plin de milă", „Eşti plin de iubire", „Ai grijă de noi sub orice formă"? De trei zile nu am pus nimic în gură, ne e sete, nu am avut un adăpost deasupra capului sub care să dormim, am dormit în deşert, tremurând de frig noaptea. Pentru ce eşti recunoscător?

Răspunsul pe care Junaid l-a dat discipolilor săi merită să fie ţinut minte. El le spuse:

— În aceste trei zile credeţi voi că eu nu am văzut că nu am primit de mâncare, că am fost alungaţi, că am fost goniţi cu pietre, că ne e sete, că de trei zile suntem nevoiţi să stăm în plin deşert…? Nu vedeţi că şi eu îmi dau seama de toate astea? Dar asta nu înseamnă că El nu are grijă de noi; poate că de asta avem nevoie în acest moment. Când viaţa e plăcută, e foarte uşor să-i mulţumeşti lui Dumnezeu. Acea mulţumire nu înseamnă nimic. În aceste trei zile am fost atent.

Încetul cu încetul, fiecare dintre voi a încetat să-i mai mulţumească după rugăciune; aţi picat testul. A fost un test frumos. Chiar şi dacă ar fi să mor, voi muri recunoscător. El mi-a dat viaţă; el Mi-a luat-o. A fost a Lui, este a Lui, va fi a Lui. Cine sunt eu să mă amestec în treburile Lui?

Vor fi perioade în care nu vei avea parte de nicio clipă de pace, de linişte, de meditaţie, de iubire, de fericire. Dar să nu-ţi pierzi speranţa. Poate că e nevoie de aceste momente pentru a te cristaliza, pentru a te face mai puternic. Fii recunoscător nu doar atunci când lucrurile merg bine, ci şi atunci când totul merge prost. Omul care poate să fie recunoscător atunci când totul merge prost e cu adevărat recunoscător; acela cunoaşte frumuseţea recunoştinţei. Pentru el, lucrurile pot merge prost pentru totdeauna, dar recunoştinţa sa e o forţă atât de

transformatoare, încât va schimba totul.

Aşa că nu-ţi face griji din cauza minţii care goneşte; las-o să gonească. Dă-i voie să gonească atât cât poate; nu o împiedica, nu încerca să o opreşti – doar observ-o. Ieşi din minte şi observ-o şi, curând, fără greş, ca o lege naturală, vor începe să apară spaţiile. Şi când încep să apară nu te bucura prea tare că „Am reuşit!". Rămâi relaxat. Bucură-te de aceste spaţii, dar fără lăcomie şi fără dorinţă, înainte să dispară; şi vor dispărea curând dacă devii lacom. Dacă nu eşti lacom, nu eşti dornic, s-ar putea să dureze mai mult.

Asta e întreaga formare pentru meditaţie. Curând vine şi ziua în care mintea e complet liniştită, plină de o mare bucurie şi o mare linişte. Dar nu uita că nu e ceva produs de tine. Dacă te gândeşti, fie şi pentru o secundă, că e ceva produs de tine, poate să dispară. Să nu uiţi niciodată că tu eşti un produs al existenţei. Tot ce e bun ţi se va întâmpla, dar nu ca urmare a efortului tău, ci prin deschiderea şi disponibilitatea ta relaxată.

Tu doar ţine uşile deschise.

Oaspetele va veni – nu a fost niciodată altfel.

Oaspetele vine întotdeauna.

Fiul lui Pat s-a făcut actor şi într-o seară a dat fuga la tatăl lui acasă într-o stare de mare surescitare.

— Tata, ia ghici! îi spuse el. Tocmai am primit primul meu rol. Joc un bărbat căsătorit de 25 de ani.

— Nu te descuraja, fiule, îi spuse Pat, într-o zi s-ar putea să primeşti şi un rol în care să ai o replică.

În cazul tău e exact invers. Acum tu eşti într-un rol cu multe replici; continuă, într-o zi vei primi şi rolul tăcerii. Dar nu ai de ce să-ţi faci griji. Viaţa trebuie luată foarte în ludic, cu mult simţ al umorului. Şi în perioadele bune, şi în perioadele rele, când lucrurile se întâmplă şi când lucrurile nu se întâmplă, când vine primăvara şi când, uneori, la tine nu vine primăvara…

Nu uita că nu noi suntem cei care acţionează, în ceea ce priveşte lucrurile ce sunt dincolo de minte; noi suntem doar cei care recepţionează. Şi pentru a deveni cel care recepţionează nu trebuie decât să devii observatorul minţii tale, căci acele spaţii apar în urma observaţiei. În acele spaţii, uşa ta este deschisă. Şi prin acea uşă pot

pătrunde în tine stelele, pot pătrunde în tine florile. Iar atunci când stelele şi florile pătrund în tine, nu fi lacom, nu încerca să le păstrezi înăuntru. Ele vin din libertate şi trebuie să ţii minte că vor rămâne cu tine numai în libertate. Dacă le distrugi libertatea, le distrugi şi pe ele. Libertatea e însăşi spiritul lor.

Din experienţa mea neîntreruptă cu mii de oameni, când vin să mediteze pentru prima dată, meditaţia apare atât de uşor pentru că ei n-au nici cea mai vagă idee ce este. După ce a apărut, abia atunci începe adevărata problemă – atunci o vor, atunci ştiu ce este, atunci o doresc. Sunt lacomi să o aibă; li se întâmplă altora şi lor nu li se întâmplă. Şi atunci îi cuprinde gelozia, invidia şi tot felul de lucruri negative.

Rămâi mereu curat în ceea ce priveşte lucrurile, dincolo de minte. Rămâi un amator, nu deveni niciodată expert. Acesta e cel mai rău lucru care i se poate întâmpla cuiva.

[sfârşit]

ANEXĂ:
Meditaţia Nadabrahma, creator. Osho

A fi adăugate link-uri de unde poate fi descărcată muzica pentru Meditaţia Nadabrahma.

Introducere

Nadabrahma este o meditaţie cu mantra, iar mantra este una dintre căile cele mai puternice. E foarte simplu şi totuşi extraordinar de eficient, deoarece, atunci când incantezi o mantra sau când incantezi un sunet, corpul tău începe să vibreze, în special celulele cerebrale încep să vibreze.

Dacă o faci corect, întregul creier devine extrem de vibrant, la fel şi întregul corp. Când corpul începe să vibreze, iar mintea ta incantează deja, ajung să se armonizeze. O armonie – care în mod obişnuit nu există niciodată – între cele două. Mintea ta îşi vede de ale sale, corpul tău îşi continuă treaba lui. Corpul mănâncă, mintea gândeşte, corpul merge pe drum, mintea urcă departe către stele. Nu se întâlnesc niciodată – ambele merg pe drumuri separate, iar asta dă naştere unei disocieri.

Schizofrenia obişnuită apare pentru că mintea merge într-o direcţie, iar corpul în cealaltă direcţie. Tu eşti al treilea element – nu eşti nici mintea, nici corpul, aşa că eşti tras când într-o parte, când în cealaltă de acestea două. Jumătate din fiinţa ta e trasă de corp şi jumătate din fiinţa ta e trasă de minte. Aşa că apare angoasa – te simţi sfâşiat.

O meditaţie cu mantra – nadabrahma sau orice fel de incantaţie – mecanismul este următorul: când începi să incantezi un sunet – orice sunet e bun, chiar şi *abracadabra* – dacă simţi răsunetul interior, atunci corpul începe să răspundă. Mai devreme sau mai târziu, vine un moment când corpul şi mintea sunt pentru prima dată împreună în aceeaşi direcţie. Când mintea şi corpul sunt împreună, te eliberezi de minte şi de corp – nu mai eşti sfâşiat. Şi atunci acel al treilea element care eşti în realitate – numeşte-l suflet, spirit, *atma,* orice – acel al treilea element e în largul său, căci nu este tras în direcţii opuse.

Mintea şi corpul sunt atât de absorbite în incantaţie, încât sufletul se poate strecura foarte uşor, neobservat, în afara lor şi poate deveni un martor – poate sta în afară, uitându-se la întregul joc care are loc între minte şi corp. E o armonie atât de frumoasă, încât mintea şi corpul nu-şi dau nicio clipă seama că sufletul s-a strecurat afară… pentru că ele nu-i permit să o facă atât de uşor, mm? Ele ţin la posesiunile lor. Nimeni nu vrea să-şi piardă posesiunile. Corpul vrea să domine sufletul, mintea vrea să domine sufletul. Acesta e un mod foarte abil de a scăpa de sub dominaţia lor. Ele se îmbată de incantaţie, iar tu te strecori afară!

Deci în Meditaţia Nadabrahma reţine că trebuie să laşi mintea şi corpul să se reunească total, dar nu uita că tu trebuie să devii martor. Ieşi în afara lor uşor, încet, pe uşa din spate, fără luptă, fără strădanie. Ele se îmbată – tu ieşi afară şi uită-te din exterior…

Acesta e sensul cuvântului *extaz* – să ieşi afară. Ieşi afară şi uită-te de acolo… şi e extraordinar de liniştitor. E linişte, e beatitudine, e binecuvântare. Acesta e tot secretul incantaţiei

— De aceea incantaţia a triumfat peste veacuri. Nu a existat nicio religie care să nu folosească incantaţii şi mantre. Dar există şi un pericol! Dacă nu ieşi afară, dacă nu devii martor, există un pericol – şi atunci ai ratat cu totul esenţa. Dacă te îmbeţi alături de corp şi de minte şi sufletul tău se îmbată şi el, atunci incantaţia e un drog. Atunci e ca un tranchilizant – te va face să dormi bine, şi atât. E un cântec de leagăn. Bun

— Nu e nimic rău în asta – dar nu are nici vreo valoare reală.

Aşa că asta e capcana de care trebuie să nu uiţi: a incanta e atât de frumos, încât îţi doreşti să te pierzi în asta. Dacă o faci, foarte bine, te-ai bucurat de o armonie, o armonie interioară, şi a fost frumos şi ţi-a plăcut, dar a fost ca un drog – ca atunci când te tratezi cu acid[8]. Prin incantaţie, prin sunet, ai dat naştere anumitor substanţe în corpul tău.

Incantaţia generează schimbări chimice în corp, ¡iar acele schimbări nu sunt cu nimic diferite de cele generate de marijuana sau LSD. Într-o zi, când va fi aprofundată cercetarea meditaţiei, se va descoperi că incantaţia generează schimbări chimice – tot aşa cum atunci când

[8] Este vorba de acidul lisergic sau LSD şi de starea în care, ca urmare a drogului, nu-ţi mai aminteşti nimic din ce s-a întâmplat când erai sub influenţa acestuia (n.t.)

posteşti creează schimbări chimice. După a şaptea sau a opta zi de post jubilezi de extraordinara fericire, te simţi uşor, foarte bucuros fără motiv, încântat de parcă întreaga povara ar fi dispărut.

În organismul tău a avut loc o anumită schimbare chimică.

Sunt la fel de mult împotriva LSD, pe cât sunt împotriva postului. Iar dacă incantaţia e folosită ca drog, sunt şi împotriva ei. Aşa că ideea ce trebuie reţinută e că trebuie să foloseşti sunetul, incantaţia, mantra nu ca pe un drog pentru fiinţa ta. Lasă-le să fie un drog pentru corpul şi mintea ta, dar strecoară-te afară înainte să te acapareze; stai afară şi observă. Vezi corpul legănându-se şi vezi mintea că se simte foarte, foarte liniştită şi calmă, şi tăcută. Observă din afară şi fii treaz ca o flacără.

Dacă nu faci aşa, vei avea parte de un somn bun, şi atât. E un lucru bun pentru sănătate, dar nu înseamnă nimic pentru evoluţia supremă.

Aşa că nu uita să te strecori afară. Lasă corpul să se îmbete, lasă mintea să se îmbete, lasă-le să se îndrăgostească profund una de cealaltă, iar tu strecoară-te afară. Nu sta acolo prea mult – căci vei adormi. Şi dacă adormi, asta nu e meditaţie. Meditaţia înseamnă conştientizare. Nu uita!

Instrucţiuni pentru Meditaţia Nadabrahma

Nadabrahma este o veche tehnică tibetana care se făcea de regulă în primele ore ale dimineţii. Poate fi făcută în orice moment al zilei, de unul singur sau împreună cu alţii, dar pe stomacul gol şi rămânând inactiv cel puţin 15 minute după. Meditaţia durează o oră şi are trei stadii.

Primul stadiu: 30 de minute

Stai într-o poziţie relaxată cu ochii închişi şi cu buzele apropiate. Începe să incantezi, suficient de tare pentru a fi auzit de ceilalţi şi pentru a crea o vibraţie în corp. Poţi să vizualizezi un tub sau un vas gol, umplut doar de vibraţiile incantaţiei tale. O să vină un moment în care incantaţia va continua de la sine, iar tu doar asculţi. Nu trebuie să respiri în vreun fel anume şi poţi schimba înălţimea sunetului sau te poţi mişca uşor dacă simţi nevoia.

Stadiul al doilea: 15 minute

Al doilea stadiu e împărţit în două secţiuni de câte şapte minute şi jumătate. În prima jumătate, mişcă mâinile, cu palmele în sus, într-o mişcare oblică exterioară. Începe de la buric, cu ambele mâini mişcându-se în sus, iar apoi îndepărtează-le ca şi cum ai ţine în palmă două cercuri mari aşezate faţă în faţă la stânga şi la dreapta. Mişcarea *trebuie să fie foarte lentă – ca uneori să pară că nu se mişcă deloc. Simte cum dai energie în exterior, către univers.*

După şapte minute şi jumătate, întoarce palmele în jos şi începe să le mişti în direcţia opusă. Acum mâinile se vor apropia şi se vor mişca în jos către buric, îndepărtându-se de lateralele corpului. Simte cum primeşti energie în interior. Ca *şi în primul stadiu, nu-ţi inhiba niciun fel de mişcare uşoară a corpului.*

Stadiul al treilea: 15 minute

Stai aşezat sau întins, absolut tăcut şi nemişcat.

Meditaţia Nadabrahma pentru cupluri

Partenerii se aşază faţă în faţă, acoperiţi cu un cearceaf şi ţinându-se de mâini încrucişat. Cel mai bine e să nu aibă alte haine pe ei. Camera să fie luminată doar de patru lumânări mici. Se arde un beţişor parfumat cu o anumită aromă, special doar pentru această meditaţie.

Închideţi ochii şi incantaţi împreună timp de 30 de minute. În scurt timp, veţi simţi cum vi se întâlnesc energiile, cum se întrepătrund şi se unesc.